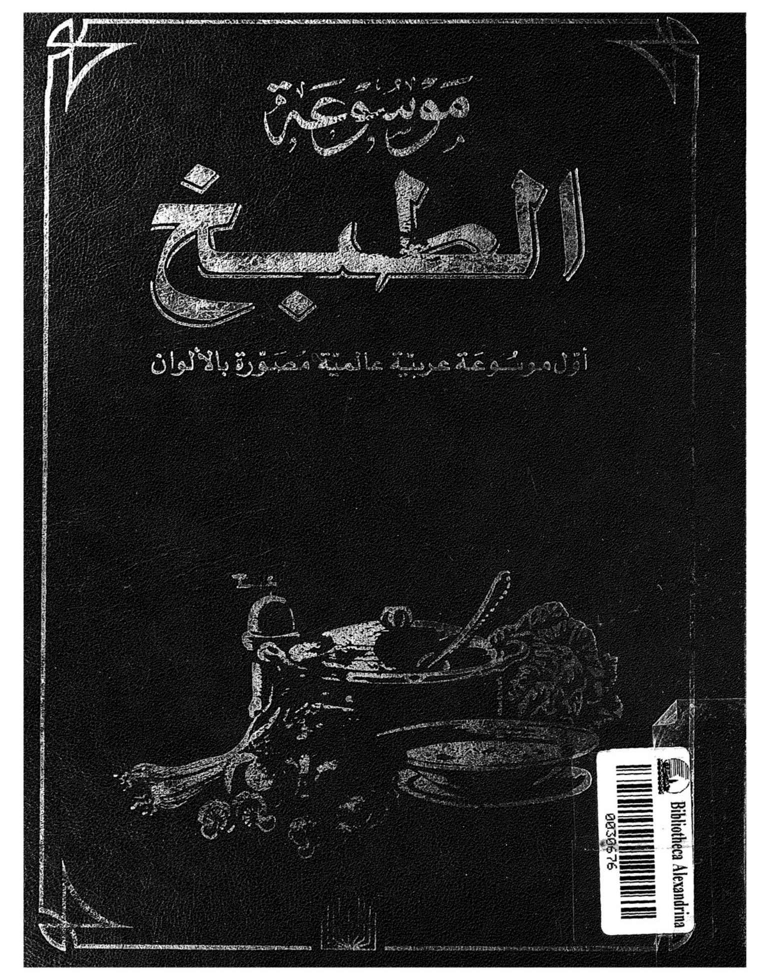

موسوعة
الطبخ
أول موسوعة عربية عالمية مصورة بالألوان



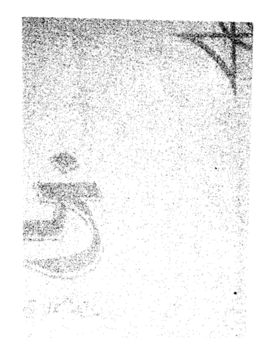
أوّل موسُوعَة عربيّة عالميّة مُصَوّرة بالألوان

المطبخ العربيّ الأوّل

١ع

لبنان





اليف مجموعة من الاختصاصيين في عالم
شاركة ستين خبيراً من البلدان المختلفة.

ب والتنسيق:

السيدة/ رمزى خلف

اللغوي:

السيدة/ سونيا بيروتي

العلمي:

السيدة/ غادة سلوان

ر:

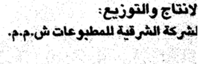
M.P.L. Modern Production Ltd.

التقني والفني:

Network Advertising Agency - Lo

الطبعة الأولى: ١٩٩١

لانتاج والتوزيع:
لشركة الشرقية للمطبوعات ش.م.م.



لبنان

شبه مثلّث اطول جهاته يلامس امواج البحر الابيض
المتوسط. جباله صخرية شاهقة، ووديانه عميقة مروية، وسهوله خضراء في فصول
السنة الاربعة. انه لبنان الجامع في مساحته الصغيرة معالم جغرافية
منوّعة ومناخات متعدِّدة واللبنانيون شبه مكتفين بما تنتجه هضاب بلادهم وسهولها
وجبالها من مواد أولية، يحرصون على تناولها بُعيد قطافها نضرة، بل
ونيئة اكثر الأحيان. من الخضر والفاكهة والحمضيات يكاد لا يغيب صنف عن
الأرض اللبنانية. اشهر المنتجات الزراعية اللبنانية
الطماطم والكوسا والبطاطا والشمندر والباذنجان
والسلق والسبانخ والاعشاب المعطّرة الكثيرة. اما الفاكهة اللبنانية فشهيرة بجودتها
واهمها العنب
والتفاح والمشمش والخوخ والموز والتين والليمون باكثر انواعه، والكرز والفريز
والاجاص. نتاج الهضاب جيد بالزيتون. يوفّر البحر انواعاً فاخرة من الاسماك. لعل
العادات الغذائية اللبنانية هي الاطرف في مجال الحديث عن الغذاء. فاللبناني
يحوّل وجبات ايام العطل والاعياد، الى وليمة تدوم ساعات وتجمع الاصدقاء. تبدأ
الوليمة بالمقبّلات البالغ عددها حوالى الاربعين صنفاً وتجتمع كلها تحت اسم «مازة».
وبين صحون «المازة» تلتقي أشهر الأطباق من نوع التبولة والكبة النيئة. وتستمر
الوليمة مع اللحوم المشوية والدجاج والكباب المرفقة بصوان واسعة رُتبت عليها
الخضر النضرة الملوّنة لتجذب العين وتفتح الشهية.
الاصناف اللبنانية غير معقدّة وليست غنية
بالبهارات، لكن تناول هذه الاصناف يفترض اتباع مراسم اجتماعية تشيع
حول المائدة جوّاً من الفرح وشهوة التمتع بمباهج الحياة.





التبولة اللبنانية

صنف من المقبّلات اللبنانية الشهيرة. سلطة من البقدونس والطماطم والنعناع والبرغل. تتبّل بالزيت وعصير الليمون الحامض.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- نصف كاس من البرغل الناعم
- خمس حزم من البقدونس
- كيلوغرام من الطماطم
- أربعة ضلوع من النعناع الأخضر
- بصلتان
- عصير اربع ليمونات حامضة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كاس من زيت الزيتون

التحضير

ينقىّ البرغل وينقع بالزيت مدة نصف ساعة.

ينقىّ البقدونس ويورّق النعناع. يفرم كل منهما فرماً ناعماً ثم يغسل ويصفىّ. تغسل الطماطم ثم تفرم ناعماً.

يقشر البصل ويفرم ناعماً ثم يفرك بالملح والبهار. تضاف الخضر المفرومة إلى البرغل ويخلط الكل جيداً، يعدّل الملح والبهار، يصب زيت الزيتون وعصير الليمون. تخلط التبولة من جديد وتقدّم.

بابا غنّوج

باذنجان مشوي بصلصة الطحينة والثوم وعصير الليمون الحامض. يقدّم كصنف من المقبلات.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من الباذنجان
- ثلث كاس من الطحينة
- فصان من الثوم مدقوقان
- عصير ليمونتين حامضتين
- ماء بحسب الحاجة
- ملح بحسب الرغبة
- ربع كاس من زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً

التحضير

يغسل الباذنجان جيداً وتزال اعناقه الخضراء. يشوى على نار قوية او في الفرن. يترك حتى يبرد ويقشّر. يهرس بمطحنة الخضر او بشوكة حتى ينعم.

تمزج الطحينة مع قليل من الماء وعصير الليمون حتى تصير صلصة رخوة. يضاف اليها الثوم المدقوق والملح وتمزج جيداً. تصبّ الصلصة فوق الباذنجان ويخلط الكل جيداً.

يرتّب البابا غنّوج في طبق التقديم. يوزّع زيت الزيتون على سطحه ويزيّن بالبقدونس المفروم.

التبولة طبق خاص بالمطبخ اللبناني. يعتبر من الاطباق المقبّلة لاحتوائه اصنافاً عدة من الخضر. يمكن تحضيره مع بشر الليمون وقليل من مسحوق الفليفلة الحرّيفة.

تقدّم التبولة مع اوراق الخس او الملفوف.

حمص بالطحينه

حمص متبّل بالطحينة والثوم وعصير الليمون الحامض.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان وربع، مدة النقع: عشر ساعات.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الحمص الجاف
- نصف ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم
- كأس من الطحينة
- خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
- ثلاثة ارباع كأس من عصير الليمون الحامض
- ملعقة صغيرة من الملح

مقادير التزيين

- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء
- بضع اوراق من البقدونس
- خمس ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- بضع حبات من الفجل مقطّعة
- بضع حبات من الحمص مسلوقة

التحضير

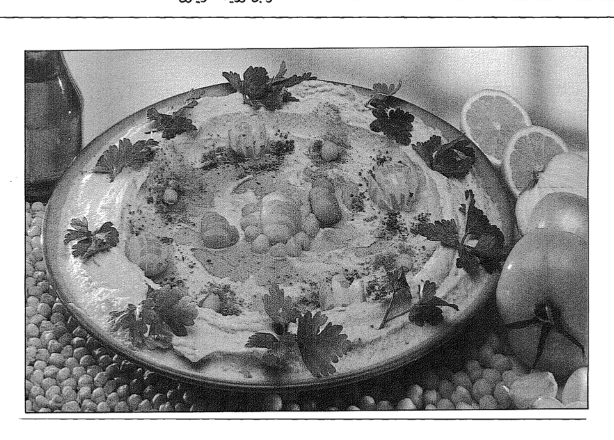
ينقى الحمّص وينقع مدة عشر ساعات في ماء بارد يحوي ربع ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم. يصفّى ثم تفصل عنه الحبوب الداكنة اللون.

يغمر الحمص بالماء، يضاف اليه ما تبقى من بيكربونات الصوديوم ويوضع على نار قوية حتى يغلي الماء، تنزع الرغوة عن سطحه، تخفّف النار ويترك عليها مدة ساعتين حتى ينضج.

تطحن حبات الحمّص بمطحنة الخضر وتخلط مع الثوم المدقوق والملح. تضاف الطحينة وتمزج مع الخليط. يضاف قليل من الماء اذا كان الخليط جامداً. يصب عصير الليمون تدريجاً ويمزج مع الخليط.

يصفى الخليط في مصفاة من السلك ثقوبها ناعمة ويمدّ في طبق التقديم.

يزيّن بحبات الحمّص والفجل والبقدونس وتوزّع عليه التوابل وزيت الزيتون.



حمص بليله

حمص متبل بعصير الليمون الحامض والثوم، من المقبلات اللبنانية الشهيرة. يقدّم مزيناً بالصنوبر المحمّص او البقدونس المفروم.

عدد الاشخاص: خمسة، **مدة التحضير:** عشر دقائق، **مدة الطهو:** ساعة، **مدة النقع:** عشر ساعات.

المقادير

- كاسان من الحمّص
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- عصير ليمونتين حامضتين
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المحمّص

التحضير

ينقّى الحمّص وينقع في الليلة السابقة لطهوه. يصفّى ويوضع في وعاء. يغمر بالماء ويسلق على نار قوية مدة ساعة حتى ينضج.

يرفع عن النار ويصبّ في طبق عميق مع قليل من المرق. يمزج الثوم مع عصير الليمون والملح ويضاف الى الحمص. يحرّك جيداً ثم يوزّع عليه زيت الزيتون ويزيّن بالصنوبر المحمّص.

يقدّم الطبق ساخناً أو بارداً بحسب الرغبة.

السناسل

سلاسل بالثوم وعصير الليمون الحامض، من الاصناف اللبنانية المقبّلة. تقدّم باردة ومزينة بالبقدونس المفروم.

عدد الاشخاص: أربعة، **مدة التحضير:** عشر دقائق، **مدة الطهو:** ثلث ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من السلاسل الطازجة أو المثلجة
- نصف ليمونة حامضة مقطع
- عصير ليمونة حامضة
- ملح بحسب الرغبة
- فصان من الثوم مدقوقان
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

التحضير

تغسل السلاسل جيداً. تسلق بالماء مع قليل من الملح وقطع الليمون. تترك على النار مدة ثلث ساعة حتى تنضج. ترفع عن النار وتصفى.

تتبل السلاسل بعصير الليمون والثوم والملح وزيت الزيتون. تقدّم باردة.

تكثر زراعة الحمص في الهند والباكستان واثيوبيا. تحتوي حبوبه على مواد بروتينية، ومواد زيتية، وكربوهيدرات. وتبلغ المساحة المزروعة منه في العالم اكثر من ١١ مليون هكتار.

الفلافل

اقراص بالفول والحمّص والبرغل والتوابل، من المقبّلات التي يتميّز بها المطبخ اللبناني.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كاس ونصف من الفول
- كاس من الحمّص
- نصف كاس من البرغل الناعم
- حبتان من البصل
- راس ونصف من الثوم
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- ملعقة كبيرة من الكزبرة الجافة
- ملعقة كبيرة من الكمّون
- ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا
- ملعقة كبيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من الفليفلة المطحونة
- اربع كؤوس من زيت نباتي
- سمسم بحسب الرغبة

التحضير

ينقّى الفول والحمّص من الشوائب وينقعان ليلة كاملة مع بيكربونات الصودا. يقشّر البصل والثوم. يغسل الفول والحمّص وتنزع قشرة الفول.

يطحن الفول والحمّص مع البصل والثوم والبرغل بآلة كهربائية ثم تضاف التوابل والملح والبيكربونات. يكرّر الطحن مرتين ليصير الكل عجينة متماسكة، تترك جانباً مدة ثلاث ساعات أو أكثر حتى تتخمّر ويكرّر عجنها.

يوضع الزيت في مقلاة عميقة على نار قوية ثم تقطّع عجينة الفلافل بآلة خاصة بالفلافل أو بملعقة طعام. ترطّب اليد بقليل من الماء لتشكيل أقراص مستديرة ويوضع على سطحها قليل من السمسم.

تقلى هذه الأقراص في الزيت الحار حتى تحمرّ قليلاً من دون أن تُحرق.

تقدّم الفلافل ساخنة أو باردة



الفلافل من الاطباق اللبنانية الشعبية. تؤكل مع الطرطور والخضر والمخلّلات في رغيف من الخبز العربي.

بقدونس بالطحينه

طبق من البقدونس المفروم مع عصير الليمون الحامض والطحينة. يؤكل مع الخبز العربي.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة.

المقادير

- كاس من الطحينة
- ملح بحسب الرغبة
- نصف كأس من عصير الليمون الحامض
- فصان من الثوم
- حزمة كبيرة من البقدونس
- ملعقتان كبيرتان من الماء

التحضير

ينقى البقدونس ويفرم ناعماً. يغسل ثم يصفّى.

يدق الثوم مع الملح ويضاف الى الطحينة مع عصير الليمون والماء ويمزج الكل جيداً.

يصب المزيج فوق البقدونس المفروم ويقلّب معه.

تُعتبر درجة الحرارة عاملاً مهماً في استنبات البزر ولكل نوع من البزر درجة حرارة معينة. كما ان لدرجة الحرارة تأثير كبير على عملية النمو الكلي للنبات وهي لا تقل اهمية عن الضوء الذي يعتبر احد عوامل الاستنبات الرئيسية الضرورية.

اليقطين بالطحينه

طبق من اليقطين المسلوق مع الطحينة، يؤكل مع عصير الليمون الحامض.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من القرع (اليقطين) الأصفر
- ثلاثة ارباع كأس من عصير الليمون الحامض
- نصف كأس من الطحينة
- ملح بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- فصان من الثوم مدقوقان
- ربع كأس من زيت الزيتون

التحضير

يقشر اليقطين وينزع منه اللب والبزر. يقطع الى قطع صغيرة. يسلق على النار مدة نصف ساعة. يصفّى ويترك حتى يبرد. يضغط عليه باليد قليلاً.

يهرس القرع بمطحنة الخضر. يمزج نصف كأس من عصير الليمون الحامض مع الثوم والملح والكمون. يضاف المزيج الى الطحينة ويحرّك جيداً. يخلط الكل مع اليقطين المهروس حتى يتجانس. يقدّم الطبق مع زيت الزيتون وما تبقى من عصير الليمون الحامض.

لحمه هبرة نيِّه

لحم غنم مدقوق، من الاطباق اللبنانية المقبّلة. يقدّم مع صلصة الثوم والزيت وعصير الليمون الحامض.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: خمس دقائق.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم الهبر الطازج
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- بصلة مبشورة
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحلوة أو الحرّيفة.

التحضير

يختار لحم من غنم مذبوح في اليوم ذاته. يفرم في آلة فرم اللحم مرتين او ثلاث مرات حتى يصير ناعماً. يتبّل بالملح والفلفل ومسحوق الفليفلة. تضاف اليه البصلة المبشورة ويخلط جيداً حتى يتجانس. يرتّب اللحم الهبر في طبق التقديم ويزيّن بأوراق النعناع الاخضر وشرائح البصل.

القصبه

كبد غنم بالثوم وعصير الليمون الحامض. يقدّم مقلياً الى جانب السلطة والمخللات.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- كبد غنم طازج (قصبة)
- سبعة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- عصير ليمونتين حامضتين
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي

التحضير

يمسح الكبد الطازج بقطعة قماش مبلّلة. يزال غلاف الكبد الشفاف باليد، او برأس سكين وينزع الدهن بسكين حادة.

يقطع الكبد المقشر الى مكعبات صغيرة الحجم تقلى بالسمن على نار متوسطة حتى تحمرّ، يضاف اليها الثوم وتقلّب حتى تنضج. يصبّ عصير الليمون وينثر الملح والبهار. يقلّب الكل ويرفع عن النار.

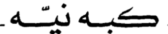
يمكن اضافة الكزبرة الجافة ومسحوق الفليفلة الحمراء وملعقة من الخل بحسب الرغبة.

يمكن تناول الكبد الطازج نيئاً. ويقدّم مع قطع من دهن الغنم والبصل المقطع واوراق النعناع، او مع الثوم المدقوق والكزبرة المفرومة ناعماً.

ملاحظة: لا يضاف الملح والبهار الى قطع الكبد بل يترك كل منهما على حدة.



القصبة



كبّة نيئة. من الاطباق الشهيرة التي تميّز المطبخ اللبناني. يصبّ فوقها زيت الزيتون وتؤكل بالخبز العربي مع البصل والخضر النضرة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم (الهبرة) مدقوق وخال من الدهن
- ثلاثة ارباع كاس من البرغل الاسمر الناعم
- بصلة
- عشر أوراق من الريحان
- عشر أوراق من المردقوش
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

ينقى البرغل. يغسل ويعصر باليد. يطحن مع البصل والمردقوش والريحان مرة واحدة بمطحنة كهربائية أو مرتين بمطحنة يدوية. يختار لحم خروف مذبوح في اليوم نفسه.

يخلط اللحم مع البرغل ويتبلّ الخليط بالملح والبهار. تعجن الكبة باليد المبلولة بالماء البارد ويتابع العجن حتى تتشكّل عجينة لينة ومتماسكة.

تقطّع الكبة باليد الى قطع صغيرة ترتّب في طبق التقديم. يمكن ان تمدّ الكبة في الطبق وتزيّن بالنعناع الاخضر والزيت والصنوبر واللوز المحمص. للحصول على كبة نيئة حرّيفة تضاف اليها حبتان من الفليفلة الحمراء الجافة الحرّيفة، بعد نقعهما في الماء الساخن وطحنهما مع البرغل. يمكن ايضاً اضافة نصف كأس من الجوز المطحون الى الكبة النيئـة في اثناء دعكها.

طحال محشي

طحال محشو بالكزبرة الخضراء والثوم والتوابل. يقدّم الى جانب السلطة والمخللات.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- ست طحالات غنم
- نصف حزمة من الكزبرة الخضراء مفرومة ناعماً
- رأس من الثوم مقشر ومدقوق
- زيت نباتي او سمن نباتي للقلي
- عصير ليمونة حامضة
- كمون بحسب الرغبة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من البقدونس للتزيين

التحضير

تنظّف الطحالات وتنزع قشرتها الخارجية. ثم تشق.

يخلط الثوم المدقوق مع الكزبرة والكمون والملح والبهار ويحشى الطحال بالخليط . يوضع في صينية ويغمر بالزيت. يدخل إلى فرن معتدل الحرارة حتى ينضج ويحمر من جهتيه.

يقطع الطحال ويرتب في طبق التقديم. يوزّع عليه عصير الليمون ويزيّن بالبقدونس المفروم.

يقدّم ساخناً او بارداً بحسب الرغبة.

الفشـه

فشة مع شرائح البصل وعصير الليمون الحامض والتوابل. تقدم كصنف من المقبلات.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- فشة غنم
- بصلة مقطّعة الى شرائح
- زبدة للقلي
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- عصير ليمونة حامضة

التحضير

تنظف الفشة وتغسل جيداً. تسلق في وعاء. ترفع الزفرة كلما ظهرت على سطح الماء. تترك حتى تنضج ثم ترفع عن النار وتقطّع الى قطع صغيرة الحجم. تقلى القطع بالزبدة مع شرائح البصل وتتبّل بالملح والبهار وعصير الليمون ثم تقدّم.



البرغل هو القمح المقشور والمسلوق نصف سلق. يجفّف ويجرش. نكهته ترضي العديد من المتذوقين. يستعمل بكثرة في لبنان وسوريا والبلدان المجاورة.



بالزيت

ورق عنب بالزيت

طبق من ورق العنب المحشو بالأرز والطماطم والحمص والبقدونس يمكن اضافة الصنوبر الى الحشو فيضفي عليه مذاقاً خاصاً.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة، مدة النقع: عشر ساعات.

المقادير

- نصف كيلوغرام من ورق العنب الطازج
- كاس من الارز
- بصلتان مفرومتان خشناً
- كاس ونصف من زيت الزيتون
- نصف كيلوغرام من الطماطم المفرومة ناعماً
- ملعقة صغيرة من النعناع الجاف
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- حبة من الفليفلة
- حزمتان من البقدونس مفرومتان ناعماً
- عصير ثلاث ليمونات حامضة
- ربع ملعقة صغيرة من القرفة
- نصف كاس من الحمّص

الخضراء مفرومة ناعماً

- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء المطحونة

التحضير

يسقّط ورق العنب في الماء المغلي حتى يذبل. يرفع ويصفى.

يغسل الأرز ويوضع في وعاء، يضاف إليه الزيت والطماطم والملح والبهار والقرفة والنعناع وملعقة من صلصة الطماطم ونصف كمية عصير الليمون، والفليفلة الحمراء والخضراء. يغسل البقدونس ويصفى ويضاف إلى الأرز. يقشر الحمص، يوضع فوق البقدونس، يخلط الكل جيداً.

تفتح أوراق العنب وتمدّ بحيث يكون وجهها المعرّق إلى أعلى ثم يقطع العنق بالسكين. يوضع مقدار ملعقة صغيرة من الحشو في وسط كل ورقة، تثنى الأوراق بحيث تغطي الحشو. تطوى جوانبها إلى الداخل وتلف بشكل أصبع.

يغطى قعر الوعاء ببضع أوراق من العنب. ترتّب فوقها أوراق العنب المحشوة على شكل طبقات. يغطّى الطبق بوعاء أصغر حجماً منه ويضغط بوزن ثقيل. يغمر الكل بصلصة الحشو والماء المملّح وملعقة من صلصة الطماطم. يوضع الوعاء على نار متوسطة حتى يغلي. تخفف النار ويترك حتى ينضج. يضاف باقي عصير الليمون قبل النضج بعشر دقائق.

يرفع الطبق عن النار ويترك حتى يبرد. يصفّى من المرق يقلب في طبق كبير وترتّب اوراق العنب المحشوة الواحدة الى جانب الاخرى.

يمكن استبدال الحمص بالصنوبر في الحشو.

يستعمل الحشو نفسه في تحضير انواع مختلفة من الخضر (الباذنجان، الفليفلة، الكوسا، السلق، البصل).

بيض غنم مقلي

طبق من بيض الغنم المقلي. يؤكل مع السلطة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من بيض الغنم
- ملح وبهار ابيض بحسب الرغبة
- كاس من زيت نباتي
- عصير ليمونتين حامضتين

التحضير

يُختار بيض الغنم طازجاً، يقطّع الى شرائح طولية سميكة تُقلى بالزيت على نار متوسطة حتى تحمرّ من الجهتين. تُرفع من المقلاة وتُصفّى من الزيت. ترتّب في طبق التقديم ويُضاف اليها عصير الليمون والملح والبهار الأبيض. يُحضّر هذا الطبق قبل تقديمه بنصف ساعة. ويُقدّم ساخناً مع سلطة الطماطم.

نخاعات بروبه

طبق من النخاعات المغطاة بالبيض والدقيق. تقدّم مقلية مع عصير الليمون الحامض.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

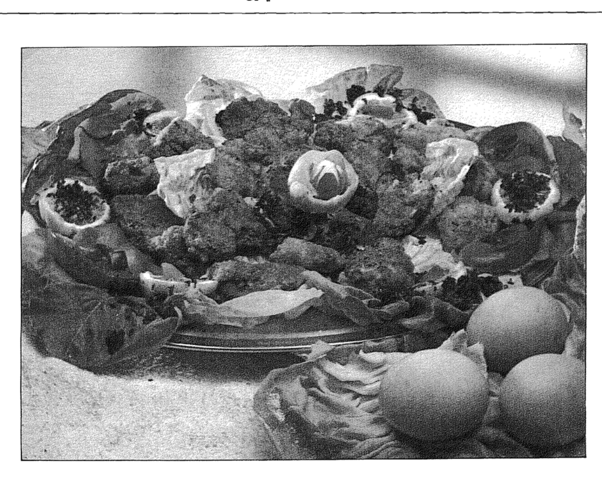
المقادير

- **خمس نخاعات غنم او نخاع بقر**
- **ست بيضات مخفوقة**
- **رشة من البهار الابيض**
- **اربع ملاعق كبيرة من الدقيق**
- **زيت نباتي للقلي**
- **قشر ليمونة حامضة**
- **عودان من القرفة**
- **بصلة**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**

التحضير

تغسل النخاعات جيداً. ثم توضع في وعاء وتغمر بالماء. تسلق على نار قوية مع الملح والبصلة المقشرة والمقطعة وقشر الليمون والقرفة. تترك تغلي مدة عشر دقائق. ترفع وتغسل بالماء ثم تقشر وتقطع على شكل أسطواني.

يخفق البيض جيداً مع الدقيق والملح والبهار. يحمّى الزيت في مقلاة، تغطس كل قطعة من النخاع في خليط البيض. ترفع وتقلى حتى تحمر. ترتب في طبق التقديم وتؤكل مع عصير الليمون.



لسان غنم مبهّر

لسان غنم منقوع بالزيت والخل والبهار وجوز الطيب. يقلى ويسلق ويقدّم كنوع من المقبلات.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

○ اثنا عشر من السنة الغنم	○ ملعقة صغيرة من زيت نباتي
○ ملح وبهار بحسب الرغبة	○ بصلة مقطعة الى شرائح
○ ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب	○ جزرة مقطعة الى حلقات
○ نصف كاس من الخل	○ فصان من الثوم مدقوقان
	○ قليل من الشمر

التحضير

تنظّف الالسنة وتوضع في وعاء يحوي الملح والبهار وجوز الطيب والزيت والخل وتنقع فيه مدة يوم. يضاف البصل والجزر والثوم والشمّر. تقلى الالسنة ثم تسلق حتى تنضج مع المزيج. تقشر وهي ساخنة. تترك حتى تبرد وتقطّع الى حلقات رقيقة وتقدّم.

شجرة جوز الطيب من فصيلة «البسباسة» Myristicaceae وتعتبر من نباتات المناطق الحارة. تزرع بكثرة في جزر الهند الصينية واندونيسيا وسيلان. اشجار جوز الطيب كبيرة الحجم، تثمر بعد سنوات من زرعها، مرتين او ثلاث مرات سنوياً. تستهلك ثمرة جوز الطيب بحالتها الطبيعية او مغطّاة بمسحوق الجير الابيض وتستعمل كمادة مُنكِّهة تضاف الى المواد الغذائية. تستعمل زيوت هذه الثمرة طبياً في علاج الروماتيزم وتنشيط عضلات الجسم.

مقانق

طبق من الامعاء المحشوة والمقلية. يؤكل الى جانب المخلّلات.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

○ كيلوغرام من لحم الغنم مفروم خشناً	○ ربع كاس من الخل
○ مئة غرام من الزبدة	○ اربع ملاعق كبيرة من الصنوبر
○ امعاء خروف (مصران)	○ مسحوق بهارات (فلفل، بهار، جوز الطيب، قرفة، هال)
○ ملح بحسب الرغبة	○ ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة بحسب الرغبة
○ ملعقتان كبيرتان من الكزبرة الجافة	
○ قليل من الدقيق وماء الزهر لتنظيف الامعاء	

التحضير

يوضع اللحم في وعاء من فخار او زجاج وتضاف اليه الكزبرة الجافة والملح والبهارات والفليفلة الحمراء المطحونة والصنوبر والخل. يُخلط الكل جيداً ويُترك ثلاث ساعات مغطّى في البرّاد مع تقليبه من حين الى آخر.

يُنظّف حبل الامعاء جيداً ويُقلب بوضعه على فوهة صنبور الماء، لأن اندفاع الماء يساعد على قلبه وازالة الدهن عنه.

يُغسل عدة مرات بالماء والصابون. يُفرك بالدقيق وماء الزهر ويكرّر غسله وقلبه حتى ينظف تماماً.

يُحشى بخليط اللحم بقمع خاص ويُلف الحبل المحشو على بعضه بشكل نقانق صغيرة بطول اصبع تفصل بينها عقد، وتُربط فتحتا الحبل. تُعلّق النقانق في مكان ظليل حتى تنشف قليلاً ثم توضع في الثلاجة.

تُطهى بملعقة صغيرة من الزبدة على نار خفيفة ويُهز الوعاء المغطّى من حين الى آخر حتى تنضج من كل جوانبها. تُقدَّم بعد تقطيعها مع السلطة والبطاطا المقليّة. ويمكن شيّها على نار خفيفة.

بيض محشي

بيض محشو بخليط الصفار والبقدونس والزبدة والكعك المدقوق والثوم. يؤكل مع الخس.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة.

المقادير

- ست بيضات مسلوقة
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقة كبيرة من الكعك المدقوق
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- فص من الثوم مدقوق

التحضير

يغسل البيض المسلوق بالماء البارد. يقشر ويقطع طولياً الى قسمين. يؤخذ الصفار ويحتفظ بالبياض جانباً. يهرس الصفار بشوكة وتضاف اليه المقادير. يقلّب الكل جيداً.

يحشى بياض البيض بخليط الصفار والبقدونس. يرتّب في طبق التقديم ويقدّم.



مرتديلا بالبيض

لفائف من اللحم محشوة بالفستق والبيض المسلوق. تقدّم الى جانب الذرة والفطر.

عدد الاشخاص: خمسة، **مدة التحضير**: نصف ساعة، **مدة الطهو**: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من لحم العجل خالٍ من الدهن، مدقوق ومهروس جيداً
- اربع ملاعق كبيرة من الكعك المدقوق
- سبعة فصوص من الثوم مدقوقة
- بيضتان طازجتان
- ثلاث بيضات مسلوقة
- كأس من الدقيق
- كاسان من الخل
- اربع كؤوس من الماء
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي أو حيواني
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من البهار
- ربع كأس من الفستق المقشر

التحضير

يخلط اللحم مع الكعك والبيض والملح والبهار والثوم ويقسم الخليط الى ثلاثة اقسام. يرق كل قسم فوق سطح مرشوش بالدقيق ثم يوزع الفستق فوقه. يقطّع البيض المسلوق ويوزع على سطح الاقسام. يلف كل قسم على بعضه بشكل عصا ثم يمدّ جيداً بحيث تصير جوانبه ملساء. تقلى لفائف اللحم بالسمن وتقلّب على جميع جوانبها. يسلق اللحم المقلي في وعاء يحوي كاسين من الخل واربعة من الماء ويترك على نار متوسطة حتى ينضج. تضغط قطع اللحم المسلوق تحت خشبة حتى يخرج الماء منها. تقطّع الى حلقات وتقدم باردة ويمكن لمن يرغب في تليين اللحم قبل لفّه على البيض أن يضيف إلى اللحم قليلاً من الخبز الأبيض المغطّس باللبن.

الفستق نبات عشبي يراوح ارتفاعه بين ٥٠ و٧٥ سنتمتراً. ازهاره صفراء اللون او ارجوانية وتظهر فوق التربة او تحتها ـ ثمرته قرن طوله ما بين سنتمتر واحد وستة سنتمترات ـ يحوي حبتين او ثلاث من بزر الفستق ونادراً ما يحوي بزرة واحدة. وتكون بزرة الفستق مستطيلة بيضوية او مكوَّرة سمراء داكنة.

فشّه مشويه

من المقبلات اللبنانية الشهيرة. رئة غنم مشوية.

عدد الاشخاص: خمسة، **مدة التحضير**: نصف ساعة، **مدة الطهو**: ربع ساعة.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من رئة الغنم (فشة)
- ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
- بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- ملعقة صغيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)

التحضير

تنظف الرئة وتفرم بفرامة اللحم وتخلط مع الملح والبهار والبصل والفليفلة الحمراء والبقدونس وصلصة الطماطم بملعقة او باليد حتى يتجانس الخليط. تُقطّع الى اقراص، توضع على مشواة أو تشك باسياخ، تُشوى وتُقلّب على نار الفحم حتى تحمرّ وتنضج.

باذنجان متبّل بالطحينه

باذنجان مشوي. يتبّل بالطحينة واللبن الزبادي والثوم والملح وعصير الليمون الحامض. يصبّ فوقه الزيت ويقدّم كأحد المقبلات اللبنانية.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- **ثلاث حبات كبيرة من البلانجان الصالح للشي**
- **نصف كأس من الطحينة**
- **عصير ليمونتين حامضتين**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **ستة فصوص من الثوم**
- **ملعقتان كبيرتان من اللبن الزبادي**
- **خمس ملاعق كبيرة من زيت الزيتون**

التحضير

يغسل الباذنجان وتقطّع اعناقه. يشقّ طولياً ثم يشوى في الفرن على نار قوية ويهرس بمطحنة الخضر او بشوكة. تضاف الطحينة الى اللبن مع الثوم والملح وعصير الليمون. يخلط الكل جيداً.

يتبّل الباذنجان بالمزيج ويضاف اليه الملح. يحرّك جيداً ثم يرتّب في طبق ويصبّ فوقه الزيت.

تستعمل الطحينة في كثير من الاصناف الشرقية الشعبية، وتؤكل مع السمك، كمادة مشهية ومغذية. واذا تركت مدة من الزمن، طفا زيت السمسم على سطحها.



كوسا بالبندورة

من المقبلات اللبنانية، كوسا مقلي مع الطماطم. يقدّم بارداً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **كيلوغرام من الكوسا**
- **كأس من عصير الطماطم (البندورة)**
- **ثلث كأس من زيت الزيتون**
- **كأس من الماء**
- **فصان من الثوم مدقوقان**
- **بصلة مفرومة**
- **ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم**
- **حبتان من الطماطم مقشّرتان ومقطّعتان ناعماً**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**

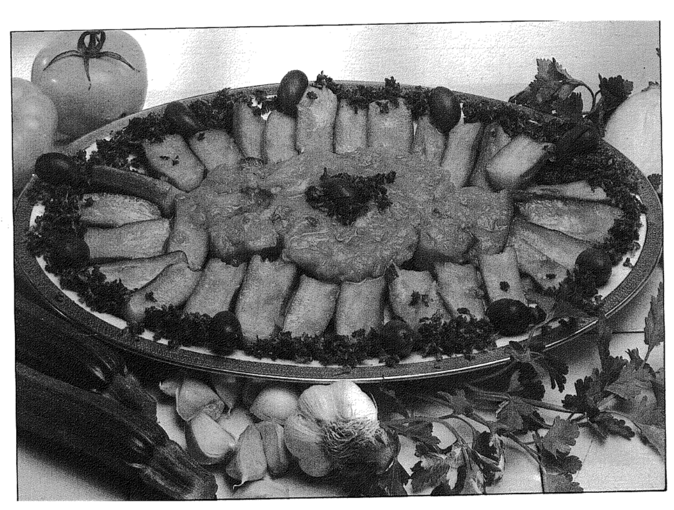
التحضير

يقطّع الكوسا طولياً الى قسمين.

يقلى البصل والثوم في الزيت حتى يذبلا. تضاف اليهما قطع الكوسا وتقلّب حتى يصير لونها ذهبياً.

يضاف عصير الطماطم والطماطم والماء والملح والبهار. يترك الكل على نار خفيفة حتى يقارب النضج. ينثر البقدونس ويتابع الطهو الى ان ينضج الكوسا.

ترفع شرائح الكوسا وترتّب في طبق التقديم. تصبّ فوقها الصلصة وتقدّم باردةً.





فطر بالزيت

فطر مع البقدونس وخليط البصل والثوم والزيت وعصير الليمون الحامض. طبق لبناني شهير ولذيذ. يقدّم بارداً الى جانب طبق رئيسي.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من الفطر الطازج**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **ثلث كاس من عصير الليمون الحامض**
- **ثلث كاس من زيت الزيتون**
- **ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم**
- **فصّان من الثوم مدقوقان**
- **بصلة مفرومة ناعماً**

التحضير

يوضع الزيت في وعاء على نار متوسطة. يضاف إليه البصل والثوم. يقلب الخليط مدة خمس دقائق ثم يضاف الفطر المنظّف والمقطّع. يترك على نار قوية حتى يتبخّر ماء الفطر. يزاد عصير الليمون. ينثر الملح والبقدونس المفروم. يغلى حتى تثخن الصلصة.

يقدّم الطبق بارداً.

فول اخضر بالزيت

من المقبّلات اللبنانية اللذيذة. فول مع الثوم والبصل والكزبرة وعصير الليمون. يؤكل مع البصل الاخضر او حبات الفليفلة الحلوة.

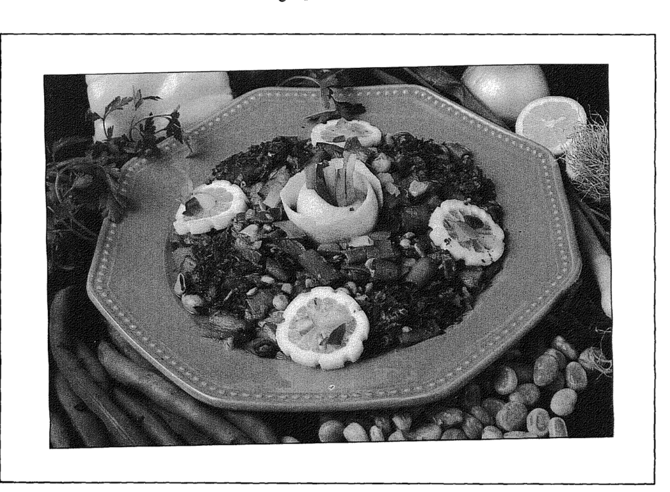
عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرامان من الفول الاخضر
- بصلة مفرومة ناعماً
- حزمة من الكزبرة الخضراء مفرومة او ملعقتان كبيرتان من الكزبرة الجافة
- كأس من زيت نباتي
- ثلث كأس من عصير الليمون
- كأس من الماء الساخن
- رأس من الثوم مدقوق
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

تزال خيوط الفول الجانبية. يقطّع الفول الى قطع صغيرة ثم يغسل ويصفّى. يقلى البصل مع الثوم والكزبرة والملح في الزيت ويضاف الفول. يقلّب الخليط مدة عشر دقائق ثم يصبّ الماء. يتابع الطهو على نار خفيفة ويوزّع عصير الليمون ويترك الكل حتى ينضج.



قرنبيط بالزيت

طبق من القرنبيط بالثوم والملح والبهار. صنف سهل التحضير ولذيذ. يقدّم بارداً الى جانب طبق رئيسي.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- **حبة من القرنبيط (الزهرة)**
- **زيت نباتي للقلي**
- **عصير ليمونتين حامضتين**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **عشرة فصوص من الثوم**
- **ملعقة كبيرة من الخل**

التحضير

تنزع أوراق القرنبيط الخضراء. يقطع إلى قطع متوسطة الحجم. يغسل ويصفى. يوضع في وعاء ثم يغمر بالماء. ينثر قليل من الملح، يضاف الخل ويترك يغلي مدة عشر دقائق. يرفع ويصفى.

يحمّى الزيت في مقلاة، تقلى فيها قطع القرنبيط حتى يصير لونها ذهبياً. ترفع وتوضع في طبق التقديم.

يدقّ الثوم مع الملح ويخلط مع عصير الليمون. تصب هذه الصلصة فوق القرنبيط المقلي ويقدّم الطبق بارداً.

لوبيه بالزيت

لوبياء بالزيت مع الطماطم وعصير الطماطم والثوم والبصل. يقدم بارداً الى جانب البطاطا على انواعها.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء)**
- **نصف كأس من زيت الزيتون**
- **نصف كأس من الماء**
- **حبتان من البصل مقطعتان**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **سبعة فصوص من الثوم**
- **ثلاث حبات من الطماطم مقشرة**
- **كأس من عصير الطماطم او ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)**

التحضير

تنزع خيوط اللوبياء الجانبية، تقطّع الى قطع متساوية وتغسل جيداً.

يمكن اضافة ضلع من الكرفس الى اللوبياء. يقلى البصل والثوم في الزيت. تضاف اللوبياء ويطهى الكل مدة عشر دقائق مع التقليب. تضاف الطماطم مع العصير والملح والماء. يترك الخليط مغطى حتى يغلي.

تخفّف النار ويتابع الطهو حتى يتم النضج. تقدم باردة.

بدأت زراعة القرنبيط في مناطق حوض البحر الابيض المتوسط منذ اكثر من الفي سنة وتنتشر حالياً في اوروبا الغربية والولايات المتحدة الاميركية. هناك انواع عدة من القرنبيط تختلف عن بعضها بشكل أوراقها وحجمها ولون رأسها وطول مدة نموها التي تراوح بين ٩٠ و١٤٠ يوماً.

تستعمل زهرات القرنبيط مطبوخة مع اللحم المفروم والارز او مقلية، ويصنع منها نوع من المخلّلات المشهية ويمكن تناولها نيئة مع صلصتي الكاتشاب والمايونيز.

لوبيه متبله

من الأطباق اللبنانية المشهية. لوبياء بالزيت والثوم. تكسبها الكزبرة مذاقاً مميّزاً. يقدّم الطبق بارداً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من اللوبياء، (الفاصولياء الخضراء)**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **ملعقة صغيرة من الكزبرة لمن يرغب**
- **خمسة فصوص من الثوم**
- **نصف كأس من زيت الزيتون**
- **عصير ليمونتين حامضتين**

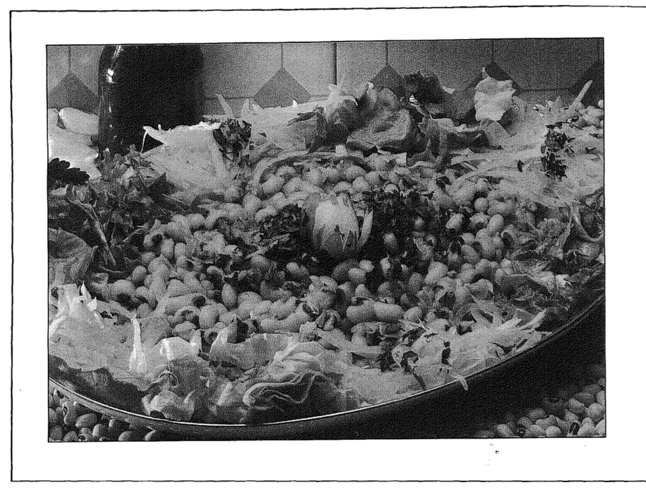
التحضير

تنزع خيوط اللوبياء الجانبية ثم تقطع وتغسل. توضع في وعاء وتغمر بالماء. ينثر الملح وتسلق حتى تطرى. ترفع عن النار، تصفى جيداً، وتترك جانباً حتى تبرد.

يقشر الثوم ويهرس مع الملح. يخلط مع عصير الحامض والزيت. يصب فوق اللوبياء. يخلط الكل جيداً. ويقدّم بارداً.

يمكن إضافة القليل من الكزبرة الخضراء أو الجافة إلى الطبق.





فاصوليا متبله

فاصولياء (لوبياء) حبّ بالزيت من الاطباق المغذية واللذيذة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف، مدة النقع: اثنتا عشرة ساعة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من حب الفاصولياء**
- **رأس من الثوم مقشر ومدقوق**
- **نصف حزمة من البقدونس مفروم**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **ربع كأس من زيت الزيتون**
- **عصير ثلاث ليمونات حامضة**

التحضير

تسلق حبوب الفاصولياء في الماء المملّح حتى تنضج. وترفع عن النار وتصفى.

يدق الثوم ويخلط مع عصير الليمون والملح والزيت ويخلط مع حبوب الفاصولياء.

يصب الخليط في طبق التقديم ويزيَّن بالبقدونس المفروم.

فليفلة بالبندورة

فليفلة مع الملح وعصير الطماطم. من الأصناف اللبنانية اللذيذة. يضفي عليه الزيتون مذاقاً لذيذاً. يقدّم ساخناً الى جانب اطباق اللحوم.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الفليفلة الخضراء
- كأس من عصير الطماطم
- بضع حبات من الزيتون الأسود الخالي من النوى
- بصلة مقطّعة
- فصان من الثوم مدقوقان
- نصف كأس من زيت الزيتون
- حبتان من الطماطم مقطّعتان
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

تغسل الفليفلة وتوضع في الفرن مدة عشر دقائق. ترفع ثم تقشّر وتقطّع الى حلقات عرضية.

يقلى البصل والثوم في الزيت وتضاف اليهما الطماطم والفليفلة والملح وعصير الطماطم والزيتون. يترك الخليط على نار خفيفة حتى تنضج الفليفلة.

يقدّم الطبق بارداً.





باميه بالزيت

من المقبّلات اللبنانية الأولى. باميا مع الطماطم والثوم وعصير الليمون الحامض. تكسبها الكزبرة الخضراء طعماً مشهياً. تقدّم باردة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الباميا الخضراء
- كيلوغرام من الطماطم
- بصلة مفرومة
- فصان من الثوم مدقوقان
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كأس من الماء الساخن
- نصف كأس من زيت الزيتون
- عصير ليمونتين حامضتين
- حزمة من الكزبرة الخضراء مفرومة ناعماً او ملعقة كبيرة من الكزبرة الجافة

التحضير

تقشّر اعناق الباميا بشكل هرمي. تغسل الباميا وتصفّى وتترك حتى تجفّ. تقطّع الطماطم الى حلقات وينزع بزرها. تغسل الكزبرة وتصفّى.

تقلى الباميا في الزيت ثم ترفع ويقلى البصل في الزيت نفسه حتى يذبل. تضاف اليه الكزبرة والثوم ويقلّب الخليط. يوزّع عليه نصف كمية الطماطم ويتابع الطهو على نار متوسطة مدة دقيقتين ثم تضاف الباميا مع الملح والبهار وما تبقى من الطماطم. يصبّ الماء ويترك الخليط على النار حتى يغلي. يضاف عصير الليمون ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى تنضج الباميا.

مسقعة الباذنجان

باذنجان مع الطماطم وخليط البصل والثوم والفليفلة وعصير الطماطم. طبق لبناني لذيذ. يقدّم الى جانب البطاطا المشوية او المهروسة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من الباذنجان
- حبتان من الفليفلة الخضراء
- بصلتان مقطّعتان بشكل اهلّة
- سبعة فصوص من الثوم
- كأس من زيت الزيتون
- كيلوغرام من الطماطم مقشّر
- نصف كأس من عصير الطماطم
- ملح بحسب الرغبة
- نصف كأس من الماء

التحضير

تقطّع الطماطم عرضياً الى حلقات وينزع بـزرها. يقشّر الباذنجان ويقطّع الى قطع طولية. ينثر فوقه الملح ويترك حتى يرشح ماؤه.

تجفّف قطع الباذنجان وتقلى في الزيت حتى يصير لونها ذهبياً. يقلى في الزيت نفسه البصل والثوم والفليفلة. يرفع نصف كمية الخليط ويحتفظ بالقسم المتبقّي في الوعاء.

يرتّب فوقه نصف كمية الطماطم ثم قطع الباذنجان وتغطّى بما تبقّى من خليط الفليفلة. توضع طبقة اخيرة من الطماطم ثم يصبّ عصير الطماطم وقليل من الماء. ينثر الملح ويترك الوعاء على نار خفيفة حتى النضج.

هندبه بالزيت

هندباء بالزيت والثوم والبصل. تقدّم مزينة بحلقات الليمون والفليفلة والفجل. تؤكل باردة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضـير: نصف ساعـة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرامان من الهندباء
- كأس من زيت الزيتون
- نصف كيلوغرام من البصل مقطع الى اهلّة
- ملعقة صغيرة من الملح
- خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
- ربع ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم

مقادير التزيين

- نصف حبة من الليمون مقطّع الى حلقات
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- حبة من الفليفلة الحمراء مقطّعة الى حلقات
- حبة من الفجل مقطّعة

التحضير

تنظف الهندباء وتغسل جيداً. تسلق بالماء المغلي مع قليل من الملح وبيكربونات الصوديوم. ترفع الهندباء من ماء السلق وتغسل بالماء البارد. تصفى وتعصر باليد. تفرم فرماً ناعماً.

يقلى البصل والثوم في الزيت حتى يذبلا. يرفع قسم منهما ويحتفظ به جانباً. تضاف الهندباء والملح الى الوعاء وتقلّب على نار خفيفة مدة ربع ساعة حتى تنضج.

ترتّب في طبق التقديم وتزيّن بالبصل والثوم (المحتفظ بهما جانباً) والبقدونس وحلقات الليمون والفليفلة والفجل.



مسقعة الباذنجان

بطاطا بالكزبره

بطاطا بالكزبرة والفليفلة والثوم المدقوق. طبق لذيـذ ومشهٍ.

يقدم بارداً الى جانب اطباق اللحوم.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

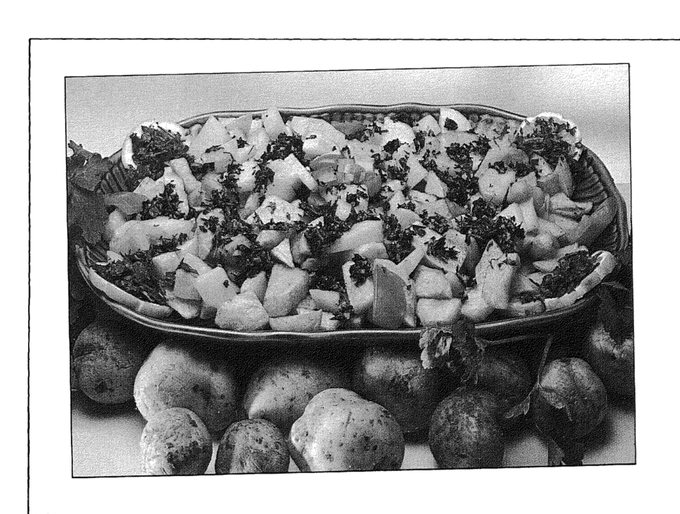
- **كيلوغرام من البطاطا**
- **كاسان من زيت الزيتون**
- **خمسة فصوص من الثوم مدقوقة**
- **ملح وفليفلة حمراء مطحونة بحسب الرغبة**
- **ملعقتان كبيرتان من الكزبرة الخضراء المفرومة ناعماً او ملعقتان صغيرتان من الكزبرة الجافة**

التحضير

تغسل الكزبرة الخضراء، تصفّى وتترك حتى تجفّ. تقشر البطاطا. تغسل وتقطع الى مربعات صغيرة. تغسل من جديد ثم تصفّى.

تقلى البطاطا في الزيت حتى تحمر. ترفع وتجفّف على ورق نشاف. يخلط الثوم المدقوق والملح مع الكزبرة ويقلى الخليط في قليل من الزيت مدة خمس دقائق. تضاف إليه البطاطا والفليفلة. يحرك الخليط جيداً ويصب في طبق التقديم.

يقدم بارداً.





قلقاس بالزيت

طبق لبناني يقدم كنوع من المقبّلات. قوامه القلقاس والحمّص والبصل والليمون الحامض.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من القلقاس
- حبتان من البصل مفرومتان ناعماً
- نصف كيلوغرام من الحمّص المنقوع والمقشّر
- نصف ملعقة صغيرة من النعناع الجاف
- ملح بحسب الرغبة
- خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
- نصف كاس من عصير الليمون الحامض
- كاس ونصف من الماء
- كاس من زيت الزيتون

المقادير

يقشّر القلقاس ويقلى في الزيت على نار متوسطة حتى يحمر ثم يرفع عن النار. يقلى البصل في الزيت نفسه.

يضاف الحمّص والقلقاس والملح. يغمر الكل بالماء. يترك حتى يغلي ثم يضاف الثوم والنعناع.

يترك الخليط على نار خفيفة. يصبّ عصير الليمون قبيل نضجه ويترك حتى ينضج. يقدم بارداً.



فول مدمّس

فول مجفف متبل بالثوم وعصير الليمون الحامض والكمون والفليفلة. يؤكل مع البصل. يقدّم مزيناً بقطع الطماطم والبقدونس المفروم.

عدد الاشخاص: اربعة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ساعة وخمس واربعون دقيقة.

المقادير

- كاس من حبات الفول الجافة
- عصير ليمون حامض بحسب الحاجة
- خمسة فصوص من الثوم مقشرة ومدقوقة
- حزمة من البقدونس مغسولة ومفرومة ناعماً
- ملعقة كبيرة من الملح
- حبتان من الطماطم مقشرتان ومقطعتان ناعماً
- قليل من الفليفلة المطحونة بحسب الرغبة
- نصف كاس من زيت الزيتون
- ربع ملعقة صغيرة من الكمون

التحضير

يستعمل نوعان من الفول لعمل طبق فول مدمّس: فول بحجم صغير أو بحجم كبير. وتختلف مدة نضجه تبعاً لكونه جديداً أو قديماً، فإذا كان لونه مائلاً الى الأرجواني فإنه يحتاج الى سلق اكثر من الفول المائل لونه الى الأخضر الزيتوني. ويحتاج الفول الصغير الى النقع مدة اطول والى الطهو البطيء حتى ينضج.

ينقى الفول من الحصي والشوائب ويغسل جيداً ثم ينقع في الماء ليلة كاملة. يغسل ويصفى ويوضع في وعاء مع الماء على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان. تخفّف النار ويتابع الطهو مدة تراوح بين ساعة وساعتين حتى ينضج الفول. يخلط الثوم المدقوق مع الملح وعصير الليمون، ويضاف المزيج الى الفول بعد رفعه عن النار مع قليل من مرق الفول، ويقلب جيداً.

يصبّ الفول في طبق ويزيّن بالبقدونس المفروم، والطماطم المقطعة، وزيت الزيتون، والكمون والفليفلة المطحونة. يؤكل ساخناً أو بارداً مع البصل. يمكن إضافة صلصة الطحينة إليه، بحسب الرغبة، في اثناء طهوه أو تصبّ فوقه قبيل تقديمه.

سلطة البساتنه

سلطة من الطماطم والبصل الاخضر مع الكمون. أُطلق عليها هذا الاسم لان اكلها يطيب في البساتين.

عدد الاشخاص: ثلاثة. مدة التحضير: ربع ساعة.

المقادير

- **خمس حبات من الطماطم الناضجة**
- **حزمة من البصل الأخضر**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من الخل او عصير الليمون الحامض**
- **خمس ملاعق كبيرة من زيت الزيتون**
- **ربع ملعقة صغيرة من الملح**
- **ربع ملعقة صغيرة من الكمون**
- **قليل من البقدونس المفروم**
- **حلقات من الفليفلة الخضراء**

التحضير

تغسل الطماطم وتقطع عرضياً إلى حلقات دائرية، ينثر عليها قليل من الملح وتترك مدة نصف ساعة ثم تصفى قبل التقديم. يقشر البصل ويقطع عرضياً بسكين. ترتب قطع الطماطم ثم البصل الأخضر المقطع.

يمزج زيت الزيتون مع الخل او عصير الليمون والملح والكمون ويصب المزيج فوق السلطة. تقدّم بعد تزيينها بالبقدونس المفروم والفليفلة. يمكن اضافة فص من الثوم المدقوق الى السلطة.

سلطة الزعتر

من السلطات اللبنانية الشهيرة. تؤكل مع الخل أو عصير الليمون الحامض. قليل من الفليفلة الحمراء المطحونة يضفي عليها طعماً حرّيفاً.

عدد الاشخاص: ثلاثة. مدة التحضير: ربع ساعة.

المقادير

- **حزمتان من الصعتر البرّي الدقيق الأوراق**
- **عصير ليمونة حامضة**
- **قطعتان من الجبن الابيض**
- **ربع كاس من زيت الزيتون**
- **بصلة مفرومة ناعماً**
- **ربع ملعقة صغيرة من الملح**
- **قليل من الفليفلة المطحونة**
- **قليل من الكمون بحسب الرغبة**

التحضير

تنزع رؤوس الصعتر اللينة وتغسل وتصفّى ثم توضع في وعاء ويضاف إليها الجبن الأبيض المقطّع ناعماً والبصلة.

يمزج عصير الليمون مع زيت الزيتون والملح والفليفلة والكمون ويصبّ المزيج فوق خليط الصعتر والجبن ويقلب الكل جيداً.

يمكن تحضير سلطة الصعتر من دون الجبن الأبيض والفليفلة والكمون.

وهناك نوع من الصعتر عريض الاوراق، يحضر كالآتي: تقطّع الأوراق باليد ثم تغسل جيداً وتصفى من الماء. تخلط مع البصلة المفرومة والمفروكة بالملح وعصير الليمون ثم يصب عليها الزيت. يمكن الاستعاضة عن البصل الأخضر بالبصل الجاف وعن عصير الليمون بالخل.



سلطة الفطر

طبق من الفطر المسلوق مع الليمون الحامض والزيت والثوم.

يؤكل بارداً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الفطر الطازج او علبة كبيرة من الفطر المعلّب
- فصان من الثوم مدقوقان
- عصير ليمونتين حامضتين
- قليل من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الصعتر المطحون
- أوراق من الخس
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- سبعة ضلوع من البقدونس مفرومة ناعماً

التحضير

ينظّف الفطر من التراب، يغسل ويقطّع طولياً. يسلق على نار متوسطة مدّة ربع ساعة حتى ينضج ثم يصفّى من الماء. تغسل أوراق الخس وتفرم ناعماً.

يمزج عصير الليمون جيداً مع زيت الزيتون والملح والثوم والبقدونس والصعتر المطحون.

يصبّ المزيج فوق قطع الفطر ويقلّب حتى يمتزج الفطر مع الصلصة.

يرتّب الخس المفروم ناعماً ويضاف إليه خليط الفطر والصلصة. يزيّن ويقدّم بارداً.

يمكن تحضير سلطة الفطر من دون سلقه فيوضع في الخل بعد تنظيفه وتقطيعه طولياً إلى شرائح رقيقة. يضاف إليه الثوم المدقوق والبصل المفروم ناعماً وعصير الليمون والملح ويحفظ مدة ثلاث ساعات في الثلاجة قبل تقديمه.



سلطة الخيار والبندورة

طبق سريع التحضير من الخيار والطماطم. يؤكل الى جانب الاطباق الرئيسية.

عدد الاشخاص: خمسة. مدة التحضير: ربع ساعة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من الخيار
- ربع كيلوغرام من الطماطم (البندورة)
- بصلة مفرومة ناعماً
- حبتان من الفليفلة الحلوة او الحرّيفة
- اوراق من النعناع الاخضر او نصف ملعقة صغيرة من النعناع الجاف
- قليل من الكمّون
- عصير ثلاث حبات من الليمون الحامض
- خمس ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- قليل من الفليفلة الحمراء المطحونة

التحضير

تقطّع الطماطم ناعماً وينزع منها البزر وتضاف الى الخيار المقطع مع البصلة المفرومة ناعماً والبقدونس والفليفلة المفرومة.

يمزج عصير الليمون جيداً مع الملح والكمّون والفليفلة والزيت والنعناع ويصبّ فوق الخضر.

الليمون الحامض مهضّم ومشهٍ، وهو ينشّط الافرازات اللعابية والغدد المعوية بسبب احتوائه خميرة «الدياستاز» المهضّمة. واذا اضيف الى الطعام المطهو، فإنه يعيد اليه ما فقده من فيتامين بسبب حرارة الطهو او الغلي. واضافة الليمون الحامض الى الخضر التي يمكن تناولها نضرة بلا طهو يعقّمها ويقضي على الجراثيم الموجودة فيها.

سلطة الارضي شوكي

سلطة الأرضي شوكي. تقدّم كطبق مقبّلات. يكسبها الثوم طعماً خاصاً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- عشرة رؤوس من الأرضي شوكي (الخرشوف)
- عصير ليمونتين حامضتين
- فصان من الثوم مدقوقان
- قليل من زيت الزيتون
- ربع ملعقة صغيرة من الملح

التحضير

تنظّف الأرضي شوكي من أوراقها الخارجية ويزال الزغب. يقسّم القلب ويحتفظ به داخل الماء الحاوي عصير الليمون حتى لا يسودّ لونه. تسلق الأرضي شوكي مدّة ربع ساعة أو حتى تنضج.

يمزج الثوم المدقوق مع عصير الليمون والملح وزيت الزيتون. ترتّب قطع الأرضي شوكي المسلوقة في طبق ويصبّ مزيج الليمون والزيت فوقها. يمكن تحضير هذه السلطة مع الاحتفاظ بالأوراق الطرية، وتزال الأوراق الخارجية ورؤوس الأوراق الباقية بالمقص. تغمر الاوراق بالماء البارد والملح بضع دقائق حتى تنظف من الغبار. تغسل ثم تصفّى وتسلق من دون تغطية الوعاء مع الملح وعصير الليمون حتى تنضج ويسهل إزالة كل ورقة من أوراقها، ترفع عن النار ثم تصفّى. تؤكل حبات الأرضي شوكي بغمس كل ورقة بمزيج من عصير الليمون والزيت. يؤكل لبّ الارضي شوكي بعد تقطيعه ونزع الشوك منه.

سلطة البيض

سلطة من البيض المسلوق. يصبّ فوقها مزيج من الخل وزيت الزيتون والملح والكمّون والفليفلة الحمراء الناعمة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة.

المقادير

- سبع بيضات
- خسة كبيرة
- نصف حزمة من البصل الأخضر مفروم
- ثلاث ملاعق كبيرة من الجبن الاصفر
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من الخل
- سبع ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الكمّون
- ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة

التحضير

يسلق البيض في الماء المملّح حتى يسهل تقشيره مدّة عشر دقائق. يغسل ثم يقشّر ويقسم عرضياً الى قسمين.

تقطّع الخسة الى شرائح رقيقة. ترتّب في طبق ويوضع البيض فوقها.

يمزج الملح والكمّون مع الخل وزيت الزيتون والفليفلة الحمراء الناعمة وتصب فوق البيض في طبق التقديم.

ينثر الجبن المبشور وتزين بالبقدونس والبصل المفروم.

اكثر الخضر ذات الاوراق الخضراء كالجزر واللفت والفجل، تختزن فوائدها في اوراقها. هذه الاوراق تحوي الفيتامينات التي تتميّز بها الثمرة نفسها، وخصوصاً املاح الكالسيوم. لذلك يجب الاستفادة منها في صنع سلطات مشهيّة ومغذيّة.



سلطة البيض

سـلطـة الطـون

من انواع السلطة التي تقدّم في المناسبات. يمكن وضعها في فطائر وتقديمها، او تؤكل مع الخبز العربي.

عدد الاشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: ربع ساعة.

المقادير

- علبة كبيرة من سمك الطون
- نصف كأس من حبات الذرة المعلبة
- حبتان من الطماطم (البندورة) مقطّعتان
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
- حبتان من الفليفلة الخضراء والحمراء
- قليل من زيت الزيتون
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس
- عصير ليمونتين حامضتين
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من صلصة المايونيز
- حبتان من الجزر مبشورتان

التحضير

يضاف كلّ من البقدونس والطماطم وحبات الذرة والبصل والفليفلة والجزر المبشور، الى الطون.

تضاف صلصة المايونيز وعصير الليمون وزيت الزيتـون والملح.

يخلط الكل جيداً. يزيّن ويقدّم بارداً.



سلطة الخضر المسلوقة

سلطة مغذية تحوي انواعاً مختلفة من الخضر. تؤكل باردة.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من الكوسا الصغير الحجم مقشّر**
- **نصف كيلوغرام من الشمندر مسلوق**
- **نصف كيلوغرام من البطاطا**
- **نصف كيلوغرام من زهرة القرنبيط مقطّع**
- **كأس ونصف من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء)**
- **خمس حبات من الجزر**
- **كأس من الذرة المسلوقة**
- **كأس من حبات البازلاء المسلوقة او علبة متوسطة**
- **خسة**
- **عصير ثلاث ليمونات حامضة**
- **قليل من زيت الزيتون**
- **فصان من الثوم مدقوقان**
- **حبة من الفليفلة الخضراء**
- **حبة من الفليفلة الحمراء**

التحضير

تغسل الخضر جيداً، تنزع الخيوط الجانبية من اللوبياء وتقطّع الى قطع متوسطة. يبشر الجزر ويقطّع الى دوائر متوسطة السماكة. تسلق الخضر (كل على حدة). يقشّر الشمندر والبطاطا ويقطّعان بحسب الطلب. ترتّب اوراق الخس على جوانب الطبق ويوضع كل نوع من الخضر على حدة في الطبق. يمزج عصير الليمون مع الزيت والثوم المدقوق مزجاً جيداً ويصبّ المزيج فوق طبق السلطة. يزيّن بحبات الفليفلة الخضراء والحمراء المفرومة ناعماً.

البازلاء نبات عشبي حولي يراوح طوله بين ٥٠ و٢٠٠ سنتيمتر. اوراقه خضراء مغطاة بطبقة شمعية رقيقة وازهاره كبيرة بيضاء او حمراء او صفراء، والثمرة قرن يراوح طوله بين ٣ و١٥ سنتمتراً. اما بزرة البازلاء فكروية ملساء خضراء او صفراء او وردية اللون.

سلطة السلق

ضلوع سلق باللبن الزبادي والثوم والطحينة. يقدّم الطبق مزيّناً بحلقات الفليفلة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

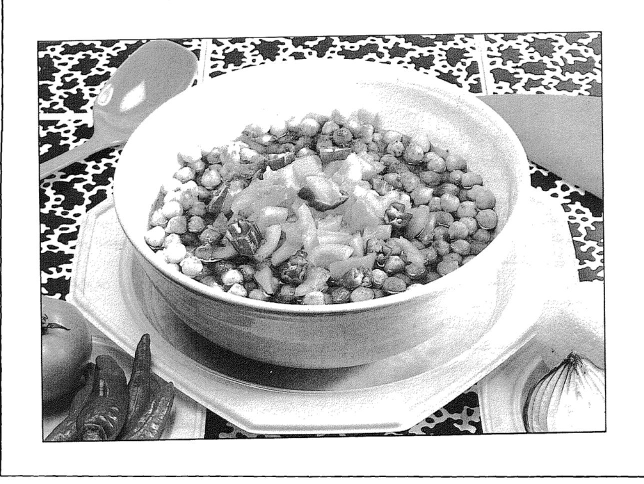
- **كيلوغرام من ضلوع السلق**
- **كأسان من اللبن الزبادي**
- **فصان من الثوم مدقوقان**
- **حبة من الفليفلة الخضراء مقطّعة الى حلقات**
- **نصف ملعقة صغيرة من الملح**
- **ملعقة صغيرة من النعناع الجاف**
- **ملعقة صغيرة من الطحينة**
- **حبة من الفليفلة الحمراء مقطّعة الى حلقات**

التحضير

تغسل ضلوع السلق مرات عدة تحت الماء الجاري. تقطّع قطعاً صغيرة، تسلق على نار قوية مدة نصف ساعة حتى تنضج ثم تصفّى.

تمزج الطحينة مع اللبن الزبادي والثوم والملح ونصف ملعقة صغيرة من النعناع. يصب المزيج فوق ضلوع السلق المقطّعة. يخلط الكل جيداً حتى يتجانس. يرتب الخليط في طبق التقديم. ينثر على سطحه ما تبقى من النعناع ويزيّن بحلقات الفليفلة.

ملاحظة: يمكن الاستعاضة عن السلق بالبقدونس.



سلطة الحمص

طبق من سلطة الحمّص مع عصير الليمون الحامض والزيت والثوم. تقدّم باردة او ساخنة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من الحمّص
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
- فص من الثوم مدقوق
- حبتان من الفليفلة الخضراء
- حبتان من الطماطم مقطعتان
- قليل من زيت الزيتون
- عصير ليمونتين حامضتين
- قليل من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الكمّون
- نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة المطحونة
- ربع ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا

التحضير

ينقّى الحمّص من الشوائب، يغسل جيداً ثم ينقع حوالى اثنتي عشرة ساعة في الماء مع ملعقة من بيكربونات الصودا.

يغسل الحمّص ويغمر بالماء ويسلق مدّة ساعة على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان، ثم تخفّف النار تحت الوعاء. يجب عدم الافراط في السلق لكي تبقى حبات الحمّص كاملة.

يصفى الحمص ثم يضاف إليه البصل والفليفلة المفرومة والطماطم المقطعة ويقلّب الكل حتى يختلط.

يمزج الثوم مع الزيت وعصير الليمون والملح والكمّون والفليفلة ويصبّ المزيج فوق الحمّص.

يزيّن الطبق بالفليفلة والطماطم ويقدّم ساخناً أو بارداً مع قليل من ماء السلق.

لــبن بالخـيار

طبق شعبي وعالمي. يُقدّم في العديد من بلاد العالم الى جانب الاطباق الرئيسية.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من الخيار مقطع الى دوائر**
- **كيلوغرام من اللبن الزبادي**
- **ملعقة صغيرة من الملح**
- **ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة**
- **ملعقة صغيرة من النعناع الجاف**

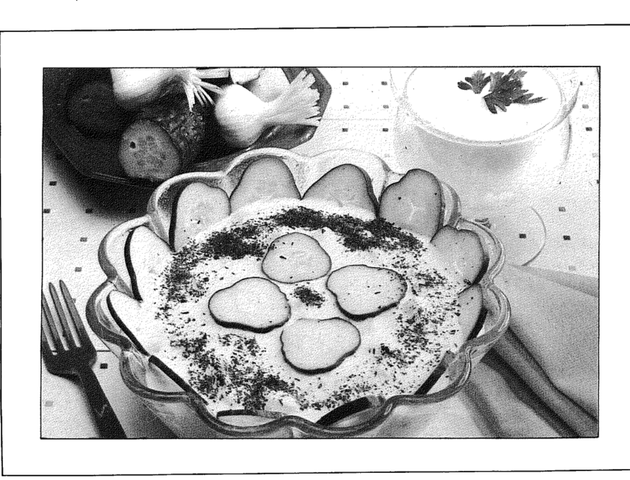
التحضير

يضاف الثوم المدقوق والملح والنعناع اليـابس الى اللبن الزبادي ويمزج الكل جيداً.

يصب اللبن والثوم والنعناع فـوق قطع الخيـار ويحرّك المزيج. يزيّن ويقدّم.

يمكن إضافة الطمـاطم المقطّعة نـاعماً وبصلـة صغيرة مفرومة ناعماً وقليل من الفليفلة المطحونة والكمّون الى اللبن الزبادي والخيار على ان يكون اللبن اكثر كثافة.

يمكن الاستعاضة عن الخيار بالخس المفروم فرماً ناعماً.



شوربة اللسانات

حساء بلسان الغنم او العجل، يقدّم ساخناً مع الخبز المحمّص.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- أربعة السنة غنم أو نصف لسان عجل
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات)
- خمس بصلات
- خمسة فصوص من الثوم
- عصير ليمون حامض بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- ملح بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- رشة من القرفة وأخرى من جوز الطيب
- شرائح من الخبز المحمّص

التحضير

تنظّف اللسانات بالفرشاة والصابون جيداً تحت الماء الجاري. توضع في وعاء وتغمر بالماء وتترك على نار متوسطة حتى تبدأ بالغليان. تزال الرغوة (الزفرة) عن سطح المرق بملعقة متعدّدة الثقوب. يتابع الطهو حتى يتم النضج. تزال قشرة اللسانات الخارجية فور اخراجها من الماء ثم تقطّع الى قطع متوسطة الحجم.

يقلى اللحم بالسمن ويضاف اليه البصل والملح والفلفل ويغمر بالماء ويترك على نار متوسطة.

تضاف اللسانات مع عصير الليمون والثوم والملح والتوابل الى اللحم ويستمر طهوه في وعاء مغطّى.

يترك الحساء على نار خفيفة حتى ينضج اللحم ويتخثر المرق. يقدّم مع الخبز المحمص.

شوربة البطاطا

حساء البطاطا مع لحم الغنم (الموزات). يؤكل الى جانب الخبز المحمّص وعصير الليمون الحامض.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات) بعظمه
- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من البطاطا
- بصلة كبيرة مقطّعة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار

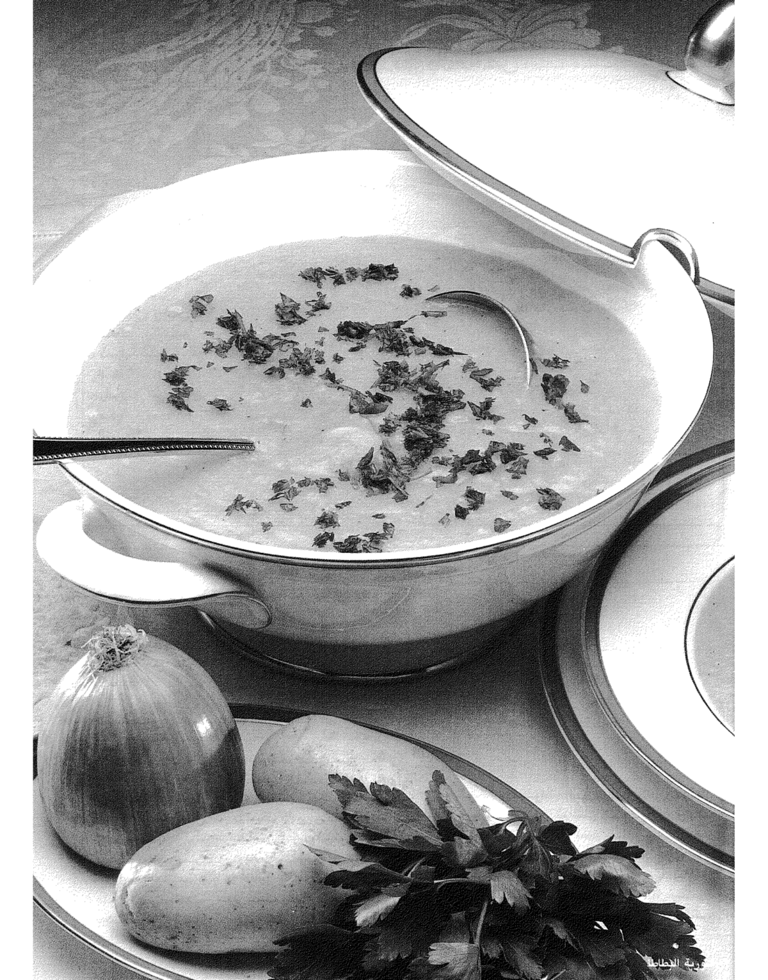
التحضير

يغسل اللحم بالماء الجاري ثم يغمر بالماء والملح والبهار ويوضع على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان. تزال الرغوة (الزفرة) عندما تظهر على سطح المرق بملعقة متعددة الثقوب. تخفّف النار ويتابع الطهو حتى يقارب اللحم النضج. يرفع اللحم ويصفّى المرق ويحتفظ بمقدار خمس كؤوس منه.

تقشّر حبات البطاطا وتسلق مع البصلة على نار متوسطة حتى ينضج خليط الخضر ويهرس.

تقلب الزبدة مع الدقيق على نار خفيفة من دون أن يحمرّ الدقيق ويضاف الى خليط البصل والبطاطا.

يصبّ مرق اللحم تدريجاً مع التقليب فوق البطاطا والدقيق ويضاف اللحم والملح والبهار. يتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج اللحم. يقدّم ساخناً ومزيناً بالبقدونس المفروم ويؤكل مع الخبز المحمّص.



ربة البطاطا

شوربة العدس بالحامض

حساء السلق بالعدس. يؤكل إلى جانب البطاطا المقلية والبصل الأخضر.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كاسان من العدس
- نصف كيلوغرام من السلق
- رأس من الثوم مقشر
- نصف حزمة من الكزبرة
- نصف كاس من زيت الزيتون
- عصير ثلاث ليمونات حامضة
- ملح بحسب الرغبة
- خمس كؤوس من الماء

التحضير

ينقى العدس من الشوائب ثم يغسل بالماء. تنزع قشرة ضلوع السلق الرقيقة ثم يفرم ناعماً ويغسل جيداً.

يوضع العدس والسلق في وعاء ويغمر بالماء.ينثر الملح. يترك على نار متوسطة حتى يقارب النضج.

يدق الثوم، وتفرم الكزبرة ناعماً وتغسل. ثم توضع مع الثوم والزيت في مقلاة ويقلى الخليط مدة خمس دقائق ويضاف إلى العدس والسلق. يصب عصير الليمون ويترك الكل يغلي مدة عشر دقائق. يقدم ساخناً.

يمكن استعمال مسحوق النعناع مكان الكزبرة، كما يمكن إضافة الجزر أو البطاطا المقطعة إلى هذا الحساء على أن تطهى مع السلق والعدس.

المخلوطة

حساء الحبوب المنوّعة. طبق لبناني مميّز، مغذٍ وشهي. يقدم ساخناً في الشتاء.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان، مدة النقع: عشر ساعات.

المقادير

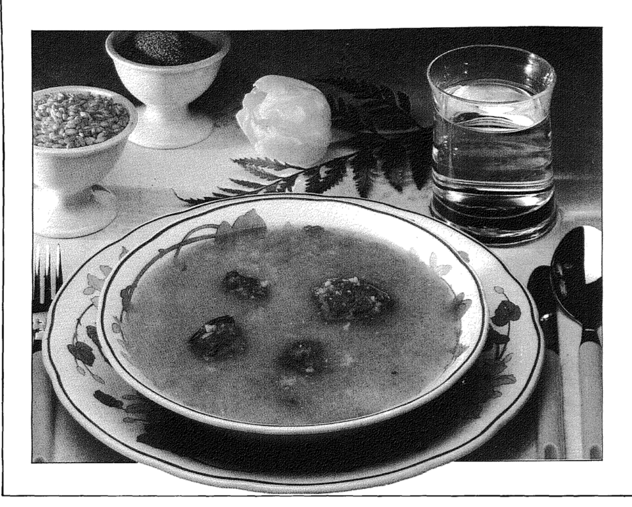
- نصف كأس من الحمص
- نصف كاس من الفول
- نصف كاس من العدس
- نصف كاس من البرغل الناعم
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- نصف كاس من حبوب الفاصولياء الجافة
- نصف كاس من القمح
- كاس من زيت الزيتون
- بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون المطحون

التحضير

ينقع الحمص والفاصولياء والفول والقمح بالماء مدة عشر ساعات. تغسل جيداً وتنقى. ثم تغمر بالماء في وعاء وتوضع على نار متوسطة حتى تغلي مدة نصف ساعة. يضاف العدس المغسول ويتابع الطهو حتى تقارب الحبوب النضج.

يضاف البرغل، تقلى البصلة بالزيت حتى تصير ذهبية اللون ثم تصب مع الزيت فوق الخليط . ينثر الملح والبهار والكمون.

يترك الكل يغلي مع التحريك من وقت إلى آخر حتى تنضج الحبوب. تقدّم المخلوطة ساخنة.



شوربة القمح

حساء صحّي لايام الشتاء. يؤكل مع الخبز المحمّص مع اضافة قليل من عصير الليمون الحامض اليه.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات)
- خمس كؤوس من الماء
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- بصلة مقطّعة
- شرائح من الخبز المحمّص
- ربع كيلوغرام من القمح
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملعقة صغيرة من الملح

التحضير

ينقّى القمح من الشوائب. يغسل وينقع مدّة خمس ساعات ثم يغسل ويصفّى.

يقلى اللحم بملعقة من السمن ثم يغمر بالماء ويسلق مع البصلة والملح والبهار حتى ينضج. يحتفظ بمقدار كأسين من مرق اللحم المسلوق.

يسلق القمح بالماء حتى ينضج تماماً ثم يطحن معظمه مع مرقة بمطحنة كهربائية.

يمزج مرق اللحم مع القمح المطحون وما تبقّى منه ويضاف اللحم، وملعقة السمن المحمَّر وقليل من الماء.

يترك على نار خفيفة مدة عشر دقائق مع التقليب، يتبّل بالملح والبهار ويقدّم ساخناً مع الخبز المحمّص.

شوربة البازلا

حساء مطحون من البازلاء وحبات الحمّص. يؤكل الى جانب الخبز المحمّص.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- نصف كيلوغرام من البازلاء
- ربع كيلوغرام من الحمّص منقوع
- خمس كؤوس من مرق الدجاج
- صدر دجاجة مسلوق ومقطّع الى قطع صغيرة
- حبتان من البصل مفرومتان ناعماً
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ضلعان من الكرفس مع اوراقهما
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
- ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
- ملعقة كبيرة من الزبدة او سمن نباتي
- شرائح من الخبز المحمّص
- رشة من جوز الطيب

التحضير

تسلق حبات البازلاء والحمّص بمرق الدجاج مع الكرفس حتى يتم النضج.

يطحن الكل بمطحنة الخضر. يعاد خليط البازلاء والحمّص مع مرقهما الى النار ويقلّب المزيج حتى يتكثّف.

يقلى البصل والثوم بالزبدة ويضاف اليها الدقيق. يقلّب المزيج مدة خمس دقائق ثم توضع قطع الدجاج.

يوضع خليط الدجاج فوق البازلاء والحمّص مع كأس من الماء الساخن والملح والفلفل وجوز الطيب ويترك الكل على نار متوسطة حتى يتم النضج. يقدّم الحساء ساخناً، مزيّناً بالبقدونس المفروم ويؤكل مع الخبز المحمّص.

شوربة الحمص

حساء من حبات الحمّص مع السبانخ والجزر. يقدّم مع الخبز المحمّص.

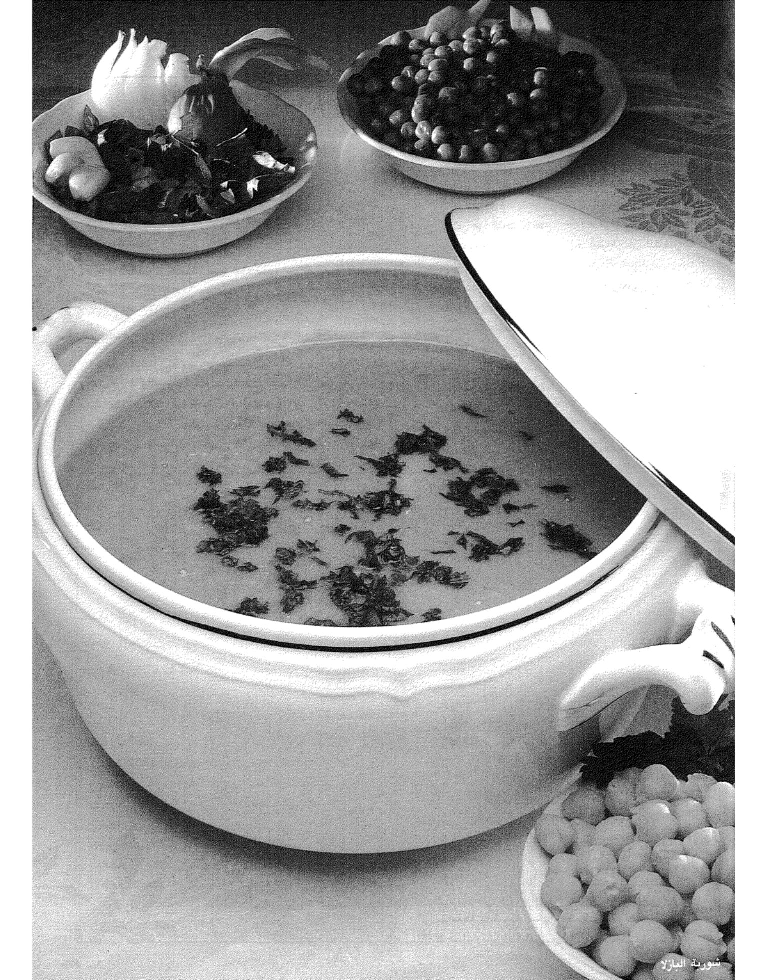
عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- كأس ونصف من حبات الحمّص
- ربع كيلوغرام من السبانخ مفروم
- بصلتان مفرومتان ناعماً
- فصان من الثوم مدقوقان
- حبتان من الجزر مقطعتان الى قطع صغيرة
- ملعقة متوسطة من الكرفس المفروم
- خمس حبّات من الطماطم مقشّرة ومنزوع بزرها
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- رشة من الكمّون
- رشة من الفليفلة المطحونة

التحضير

ينقّى الحمص من الاوساخ. يغسل وينقع ليلة كاملة ويكرّر غسله. يغمر بالماء ويسلق مدة نصف ساعة. يقلى البصل والثوم بالسمن حتى يذبلا ثم يصب فوقهما الحمّص المسلوق مع مقدار خمس كؤوس من مائه. يضاف السبانخ والجزر والكرفس والطماطم والملح والتوابل ويترك الكل في وعاء مغطّى على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان. تخفّف النار ويتابع الطهو حتى يتم النضج، مع مراعاة إضافة الماء الساخن إذا نقص.



شوربة البازلا

شوربة مرق الخضر

حساء غني بالخضر، مغذ ولذيذ. يؤكل مع عصير الليمون الحامض والخبز المحمّص.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كأس من الفاصولياء البيضاء المنقوعة
- حبتان من اللفت المقطّع ناعماً
- كأس من الفطر المقطّع
- ثلاث حبات من الجزر مقشرة ومقطعة ناعماً
- حبتان من البطاطا مقطّعتان
- كأس من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء) المقطعة
- حبتان من الكوسا مقطعتان
- بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- ثلاث حبات من الطماطم مقطعة وخالية من البزر
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- ضلعان من الكرفس
- ملعقة كبيرة من البقدونس
- ملعقة صغيرة من الريحان
- ورقة من الغار
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملعقة متوسطة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل

التحضير

يحمّر البصل بالسمن ويضاف اليه الجزر والكوسا والفطر والفاصولياء واللوبياء والبطاطا واللفت. يقلّب الكل على نار خفيفة مدة عشر دقائق ثم تضاف الطماطم والثوم والملح والفلفل والبقدونس والريحان والكرفس وورقة الغار. يغمر الكل بالماء ويترك على نار متوسطة في وعاء مغطى حتى يبدأ المزيج بالغليان. تخفّف النار ويترك الغطاء مائلاً فوق جزء من الوعاء حتى تنضج الخضر ثم يصفّى المرق.

شوربة الدجاج

حساء لذيذ من مرق الدجاج. يؤكل مع قليل من عصير الليمون الحامض والشعيرية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- دجاجة واحدة منظّفة
- بصلة كبيرة مقطّعة
- حبتان من الجزر مقطّعتان
- ربع ملعقة صغيرة من الصعتر الجاف
- ملعقة متوسطة من البقدونس
- ورقتان من الغار
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من البهار
- ملعقة كبيرة من الشعيرية الناعمة
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي أو من الزبدة
- تسع كؤوس من الماء البارد

التحضير

توضع الدجاجة في وعاء كبير يحوي ماء بارداً على نار قوية. وعندما يبدأ المرق بالغليان، تزال الرغوة (الزفرة) عن سطحه.

تضاف الخضر المقطّعة مع الملح والتوابل. تخفّف النار ويغطّى الوعاء ويترك مدّة ساعتين أو حتى يتم نضج الدجاج والخضر. يصفّى المرق وتترك الدجاجة حتى تبرد ثم تزال الطبقة الدهنية عنها.

تقلى الشعيرية بالزبدة حتى يصير لونها ذهبياً ثم ترفع فوراً عن النار. يسخّن المرق وتضاف إليه الشعيرية ويترك على نار متوسطة مدّة ربع ساعة، تضاف قطع صغيرة من الدجاج إلى الحساء ويزيّن بالبقدونس المفروم ناعماً.

شوربة الجزر

حســاء الجزر والبطــاطا. يقــدّم مزينــاً بالبقــدونس المفروم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهـو: ساعة.

المقادير

- **كيلوغرام من الجزر**
- **حبتان من البطاطا**
- **بصلة كبيرة**
- **ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم**
- **ملعقة كبيرة من الزبدة**
- **أربع كؤوس من مرق اللحم**
- **ملعقة صغيرة من الملح**
- **ربع ملعقة صغيرة من الفلفل**

التحضير

يغسل الجزر والبطاطا ثم يقشـران ويقطّعان إلى قطـع صغيرة. تفرم البصلة ناعماً.

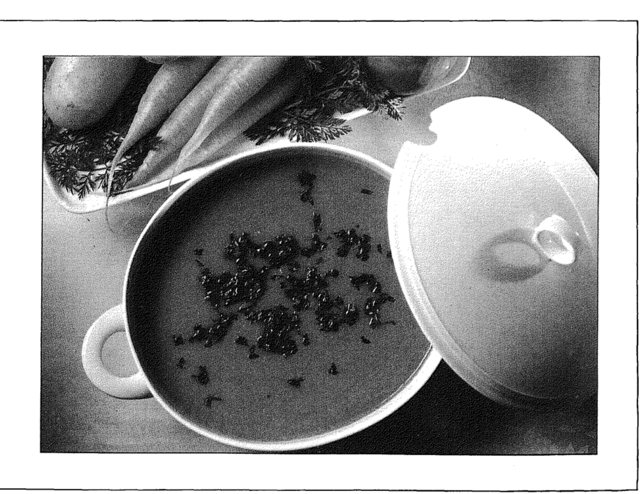
يقلى الجزر والبطاطا والبصلة بالزبدة على نار خفيفة مدة ربع ساعة مع التقليب.

يصبّ مرق اللحم مع الملح والفلفل ويترك يغلي حتى ينضج الخليط تماماً.

يطحن الحساء بمطحنة الخضر ويعاد الى نار خفيفة مدّة ربع ساعة.

يضاف قليل من الماء الساخن اذا لزم الامر.

يزيّن بالبقدونس المفروم ويقدّم.



شوربة الخضر

حساء من الخضر المنوّعة مع قطع من لحم الغنم (الموزات). يقدّم مع جبن مطحون وخبز محمّص.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات)
- خمس حبات من الكوسا
- ثلاث حبات من الباذنجان
- كأس ونصف من البازلاء
- حبة من الفليفلة الخضراء
- خمس حبات من البطاطا
- خمس حبات من الجزر
- بصلتان كبيرتان مفرومتان ناعماً
- فصان من الثوم مدقوقان
- نصف كأس من الفاصولياء البيضاء المنقوعة
- عرقان من الكرفس
- خمس حبات من الطماطم
- ربع كيلوغرام من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء)
- ضلع من البراصيا
- ثلاث كؤوس من عصير الطماطم
- كأسان من مرق اللحم
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملعقة متوسطة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- نصف ملعقة صغيرة من الصعتر الجاف
- ورشة من القرفة

التحضير

تغسل الخضر ويجهّز كل منها على حدة بحسب نوعه. يفرم الكل ناعماً باستثناء البازلاء والفاصولياء البيضاء. يقطّع اللحم إلى قطع صغيرة بحجم رأس عصفور ثم يقلى بالسمن مع التقليب على نار خفيفة.

يضاف البصل والثوم الى اللحم ويقلّب حتى يذبل ثم يضاف الجزر واللوبياء والكرفس والفليفلة. توضع باقي الخضر مع الملح والتوابل ويقلّب الكل من حين الى آخر بملعقة خشبية مدة ربع ساعة. يضاف مرق اللحم او الدجاج المصفّى الى الخضر المقلّبة في السمن وترفع النار تحت الوعاء. يصبّ عصير الطماطم ويغطّى الوعاء ويترك حتى يغلي على نار متوسطة ثم تخفّف ويترك حتى النضج. يضاف قليل من الماء إذا خفّ المرق.

ينثر الصعتر الجاف ويترك المزيج ليغلي مدّة عشر دقائق.

شوربة الكستنا

حساء الكستناء مع قطع من لحم الموزات. يقدّم ساخناً الى جانب الخبز الافرنجي المحمّص.

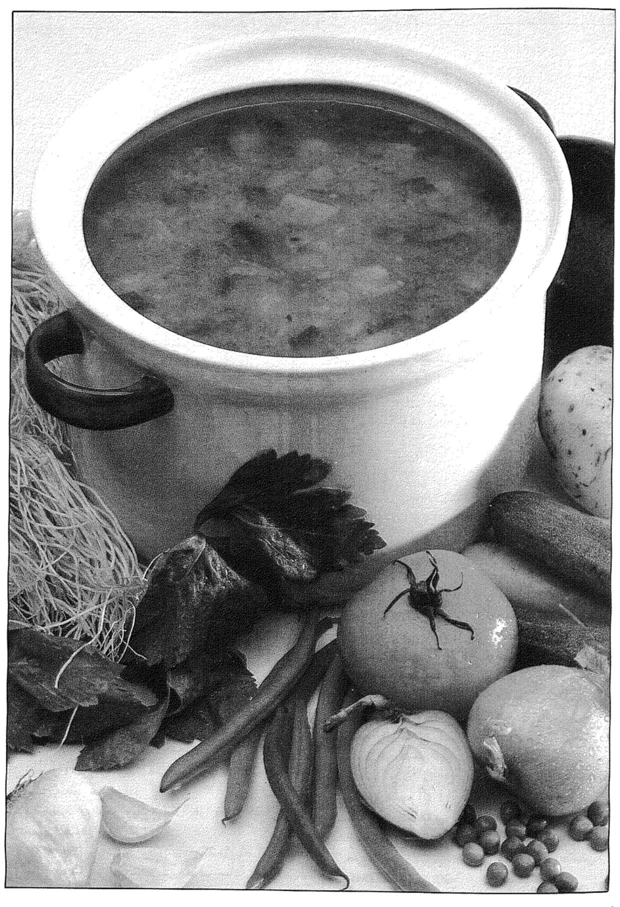
عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الكستناء
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات)
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- بصلة صغيرة
- ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من البهار الأبيض
- ربع ملعقة صغيرة من البهار الاسود

التحضير

يُسلق اللحم مع البصلة وقليل من الملح والبهار بعد قليه بالسمن. يفصل اللحم عن مرقه، ويؤخذ من المرق مقدار أربع كؤوس. تغسل الكستناء وتشقّ وتسلق مدّة ربع ساعة ليسهل نزع قشرتها. تقشر وتقطّع قطعاً صغيرة وتقلى ثم تضاف الى مرق اللحم المصفّى. يرفع الخليط على نار متوسطة حتى تنضج الكستناء تماماً ثم يطحن الخليط بمطحنة كهربائية. يحمّص الدقيق بالسمن من دون أن يحمر ويخلط مع قليل من الحساء المصفّى ثم يضاف إلى باقي الحساء مع قطع اللحم والملح والبهار ويوضع على النار حتى يغلي مدّة خمس دقائق مع التقليب المستمرّ.



شوربة الخضر

شوربة مرق اللحم

حساء ساخن من مرق اللحم، يؤكل مع عصير الليمون الحامض والخبز المحمّص.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- **كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات) بعظمه**
- **بصلة كبيرة**
- **حبتان من الجزر**
- **ضلعان من الكرّاث (البراصيا)**
- **ملعقة كبيرة من الكرفس المفروم**
- **ورقتان من الغار**
- **ربع كيلوغرام من عجينة التورتنللي الجاهزة**
- **ملعقة متوسطة من البقدونس**
- **ملعقة متوسطة من الملح**
- **ملعقة صغيرة من البهار**
- **رشة من القرفة**

التحضير

ينظف اللحم بالماء الجاري، يوضع في الوعاء ويغمر بالماء. يضاف الملح ويترك على نار قوية حتى يبدأ بالغليان. تزال الرغوة (الزفرة) التي تظهر على سطح المرق بملعقة متعددة الثقوب.

تقشّر البصلة وتقطّع إلى قطع متوسطة الحجم. يبشر الجزر ويقطّع إلى قطع صغيرة. يفرم البقدونس والكرفس فرماً ناعماً.

يضاف الكراث والبصل والجزر والكرفس والبقدونس والملح والتوابل الى المرق ثم تخفّف النار.

يترك حتى ينضج اللحم والخضر في الوعاء المغطّى، يصفّى الحساء ويترك حتى يبرد.

تزال المادّة الدهنية الطافية على سطح الحساء ثم يعاد إلى النار حتى يغلي فيضاف اليه العجين المحشو ويترك حتى ينضج.

يستعمل المرق لطهو أنواع مختلفة من الحساء، ويمكن طهو الشعيرية او الارز المسلوق او العجين المحشو باللحم، بالمرق المصفّى.

شوربة الفطر

حساء من الفطر مع قطع من لحم البقر. يقدّم ساخناً ومزيّناً بالبقدونس. يؤكل مع الجبن المطحون.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **ربع كيلوغرام من لحم البقر (الموزات) مقطّع الى مكعبات**
- **بصلة كبيرة مفرومة فرماً ناعماً**
- **كأس ونصف من الفطر المقطّع الى شرائح رقيقة**
- **كأسان من عصير الطماطم وثلاث كؤوس من مرق اللحم**
- **حبتان من الفليفلة الخضراء الحرّيفة مفرومتان**
- **ملعقة صغيرة من الملح**
- **حبة من الفليفلة الحمراء الحلوة مفرومة**
- **فصان من الثوم مدقوقان**
- **ملعقتان كبيرتان من الزبدة**
- **نصف ملعقة صغيرة من البهار**
- **رشة من الكزبرة الجافة**
- **رشة من الكمّون**
- **ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً**
- **عصير ليمون حامض بحسب الرغبة**

التحضير

يقلى البصل والثوم في الزبدة حتى يذبلا ويضاف اللحم مع الملح والتوابل ويقلّب حتى يحمرّ.

تضاف الفليفلة والفطر ويقلّب الكل على نار خفيفة ثم يصبّ عصير الطماطم والمرق.

يترك حتى يغلي ويضاف البقدونس والكمون ثم تخفّف النار ويغطّى الوعاء جزئياً ويترك مدّة نصف ساعة. يضاف الملح وعصير الليمون بحسب الرغبة.



شوربة مرق اللحم

فطاير بالسبانخ

فطائر محشوة بالسبانخ والبصل والجوز. من الأطباق اللبنانية المشهية. تقدّم الى جانب طبق رئيسي.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

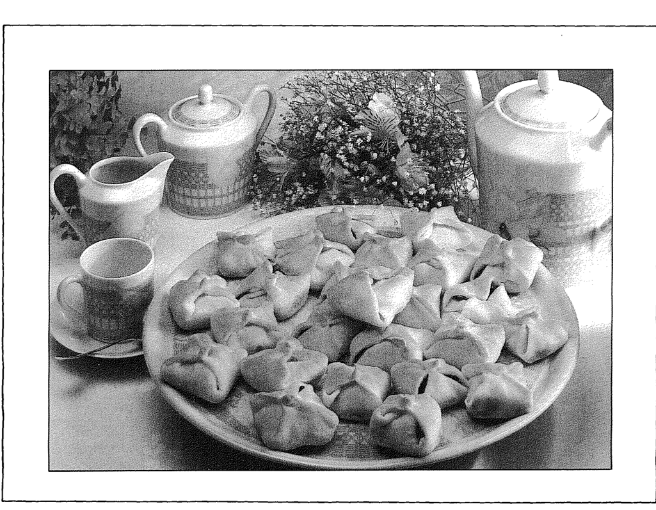
- نصف كيلوغرام من عجينة الخبز
- كيلوغرام من السبانخ المنظّف
- بصلتان مفرومتان
- عصير حبتين من الليمون الحامض او ملعقة صغيرة من دبس الرمان
- نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة المطحونة
- ثلاثة ارباع كأس من زيت الزيتون
- نصف كأس من الجوز المفروم
- ملح بحسب الرغبة
- قليل من الدقيق

التحضير

يُضاف نصف كأس من زيت الزيتون إلى عجينة الخبز العادية. تدعك العجينة بقبضة اليد حتى تتشرب الزيت ثم تغطى بقطعة من قماش وتترك حتى ترتاح. يحضر الحشو بقلي البصل في الزيت حتى يذبل ثم يضاف اليه السبانخ.

يترك البصل على نار خفيفة مدة عشر دقائق. يُضاف إليه عصير الليمون والجوز والملح والفليفلة. تقسم العجينة إلى قطع صغيرة ثم ترق القطع على مسطح مرشوش بالدقيق. يوضع في داخل كل قرص قليل من الحشو وتطبق الأطراف بعضها على البعض الآخر بحسب الشكل المطلوب.

تدهن الصينية بالزيت وترتّب فوقها الفطائر ثم تخبز في فرن حار مدة نصف ساعة حتى تحمر.





سمبوسك بالجبن واللحم

فطائر محشوّة بالجبن أو اللحم. من الأصناف اللبنانية الشهيرة. تقدّم مقلية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- ثلاث كؤوس من الدقيق الأبيض
- كأس من زيت نباتي
- ثلاثة ارباع كأس من الماء الفاتر
- ربع ملعقة صغيرة من الملح

مقادير حشو الجبن

- خمس ملاعق كبيرة من الجبن الأبيض غير المملّح
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء
- ربع ملعقة صغيرة من الملح

مقادير حشو اللحم

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم أو العجل المفروم
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- ملعقة كبيرة من الصنوبر المحمّص بسمن نباتي أو بالزبدة
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً

التحضير

ينخل الدقيق مع الملح فوق لوح خشبي. تصنع حفرة في وسط الدقيق يصب فيها نصف كأس من الزيت ويفرك جيداً باليدين حتى يمتصّ الدقيق كل الزيت. يصب الماء تدريجاً ويعجن باليدين حتى تتشكّل كتلة متماسكة. يترك العجين ليرتاح مدة ساعة. يعجن من جديد ثم يقطّع الى كرات بحجم حبة الجوز. تغطّى كرات العجين بقطعة قماش حتى لا تجف.

تخلط مقادير الجبن في وعاء ويترك الخليط جانباً.

يقلى اللحم بالسمن. يضاف اليه البصل ويترك حتى يذبل. ينثر الملح والفلفل ثم يضاف الصنوبر المحمّص. يحرك الخليط ويرفع عن النار.

ترق كرات العجين على شكل اقراص دائرية ويوزّع على قسم منها حشو اللحم المحضّر ثم يوزّع حشو الجبن على القسم الثاني. تلف اطراف العجين وتلصق بالضغط عليها بالأصابع او بسكين.

تسخّن الكمية الباقية من الزيت على نار متوسطة ويقلى فيه السمبوسك حتى يحمرّ من جهتيه.

سمبوسك بالدجاج

فطائر بالدجاج والفطر والجبن والبيض والصلصة البيضاء.

تؤكل مع العديد من الاطباق الرئيسية.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- اربع كؤوس من الدقيق
- كاس من اللبن (الحليب)
- كاس من الزبدة
- اربع ملاعق صغيرة من الباكينغ باودر
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- بيضة مخفوقة
- ملعقة كبيرة من حب البركة

مقادير الحشو

- صدر دجاجة مسلوق
- كاس من الصلصة البيضاء (بيشاميل)
- نصف كأس من الفطر المعلّب او الطازج المسلوق
- صفار بيضة
- ملعقتان كبيرتان من الجبن الاصفر المطحون
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- دقيق لرق العجين
- زبدة للدهن

التحضير

يُنخل الدقيق مع الملح ثم يعجن عجناً جيداً بأطراف الأصابع مع اللبن والزبدة والباكينغ باودر حتى تتشكّل عجينة ملساء متماسكة.

يحضر الحشو بتقطيع صدر الدجاجة المسلوق الى قطع صغيرة. يُقطّع الفطر طولياً ثم يقلى بالزبدة مدة عشر دقائق على نار خفيفة. يخلط الفطر المقلي مع قطع الدجاج وصلصة البيشاميل والجبن المطحون وصفار بيضة والملح والبهار.

تقسّم العجينة إلى قطع بحجم حبة الجوز، يرق كل قرص فوق سطح مدهون بالزيت على شكل دائرة. يوزّع على قسم من القرص قليل من الحشو ويرد القسم الثاني ويغلق القسمان جيداً على بعضهما بأطراف الاصابع. يدهن سطح كل فطيرة بالبيضة المخفوقة وينثر عليه قليل من حب البركة.

ترتّب الفطائر في صينية مدهونة بالزبدة وتدخل الى فرن ساخن وتترك حتى تحمرّ. تقدّم ساخنة.

مناقيش بالزعتر

مناقيش بالزعتر. من المعجنات الشهيرة. تقدّم في الصباح مع الشاي.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة وربع، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من عجينة الخبز
- سبع ملاعق كبيرة من الصعتر
- كأس من زيت الزيتون او ما يكفي لمزج الزيت بالصعتر

التحضير

يضاف نصف كأس من الزيت الى عجينة الخبز ثم تعجن بقبضة اليد حتى تتشرّب كل الزيت. تترك لترتاح مدة ساعة.

ترق اقراص صغيرة على شكل دائري فوق مسطح مرشوش بالدقيق او ترق اقراص كبيرة ثم تقطّع الى اقراص بالحجم المطلوب.

ترفع حافة القرص المرقوق وتضغط باطراف الاصابع لمنع تسرّب خليط الزيت والصعتر الى الخارج. يخلط الصعتر مع الزيت في وعاء. يوزّع بملعقة مقدار من الخليط يكفي لتغطية سطح القرص بكامله.

تدهن صينية بالزيت وترتّب فيها اقراص العجين ثم تدخل الى فرن ساخن مدة ربع ساعة حتى تحمرّ.

تقدّم المناقيش ساخنة.



مناقيش بالزعتر

فطاير بالدجاج

فطائر محشوّة بالدجاج والفطر والبصل والجبن. تقدّم ساخنة او باردة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- دجاجة صغيرة
- حبتان من البصل متوسطتا الحجم
- اربع ملاعق كبيرة من الدقيق
- كأس من الفطر المعلّب او الطازج المسلوق والمقطّع
- خمس ملاعق كبيرة من الجبن الاصفر المطحون (جرويير)
- اربع ملاعق كبيرة الزبدة
- علبة واحدة من العجينة المورقة الجاهزة
- صفار بيضتين مخفوقتين
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ربع ملعقة صغيرة من القرفة

التحضير

تغسل الدجاجة جيداً وتصفّى ثم تقلى بملعقتين من الزبدة على نار خفيفة حتى تحمرّ. يضاف اليها الماء والملح والبهار والقرفة وبصلة مقطّعة. تترك على نار متوسطة حتى تغلي. تخفّف النار وتترك الدجاجة كي تنضج. ترفع ويحتفظ بمقدار كأسين من مرقها. ينزع عظمها وتقطّع الى اجزاء صغيرة.

تفرم البصلة المتبقية وتقلى بالزبدة حتى تذبل. يضاف اليها الفطر وقطع الدجاج. يقلّب الكل على نار خفيفة. يضاف الدقيق. ثم يصبّ المرق تدريجاً مع الاستمرار في التحريك.

ترق العجينة على مسطح مرشوش بالدقيق وتقسم الى مربعات متوسطة الحجم. يوزّع الحشو على سطحها ثم يغطّى بالجبن والقرفة. تجذب اطراف المربع الى الوسط على شكل ظرف بحيث تغطي الحشو. يدهن السطح بصفار البيض وترتّب الفطائر في صينية مدهونة بالزبدة وتدخل الى فرن ساخن مدة ربع ساعة حتى تحمرّ. تقدّم الفطائر ساخنة او باردة.





عجه باللحم

من اصناف العجة المميّزة في المطبخ اللبناني. يكسبها الصنوبر طعماً خاصاً. تقدّم ساخنة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- خمس بيضات مخفوقة
- ربع كيلوغرام من لحم الغنم مفروم
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي او من الزبدة
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملعقة كبيرة من الصنوبر
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يخفق البيض مع الملح والبهار. يضاف اليه البقدونس والدقيق ويقلب الكل حتى يتجانس. يقلى الصنوبر في ملعقة من السمن حتى يحمر. يرفع ويترك جانباً.

يحمّر البصل في المقلاة نفسها. يضاف اليه اللحم. يقلّب الخليط حتى ينضج اللحم. يخلط اللحم والبصل مع الصنوبر ويضاف الى خليط البيض والبقدونس. يحرّك الكل جيداً.

يسخّن ما تبقى من السمن في مقلاة كبيرة ويصبّ فيها خليط العجة. تترك العجة على نار خفيفة حتى يحمر اسفلها. تقلب في مقلاة اخرى حتى يحمرّ وجهها الآخر. تقدّم ساخنة.

عجه بالنعناع

عجة بالنعناع. طبق لبناني لذيذ الطعم وشهي الشكل. سهل التحضير. يؤكل مع طبق رئيسي الى جانب البطاطا المقلية أو المهروسة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- **ملعقة صغيرة من النعناع الجاف**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون**
- **خمس بيضات**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**

التحضير

يخفق البيض مع النعناع والملح والبهار. يسخن الزيت في مقلاة كبيرة. يصبّ فوقه خليط البيض. يترك حتى يحمرّ اسفله. تقلب العجة وتحمّر من الجهة الاخرى. تلف ساخنة على شكل اسطوانة ثم تقطّع الى حلقات دائرية ترتّب في طبق التقديم وتقدّم.

عجه بالبطاطا

من الاطباق اللبنانية اللذيذة. سريعة التحضير. تؤكل الى جانب طبق رئيسي.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- **كيلوغرام من البطاطا**
- **اربع بيضات**
- **فصان من الثوم مدقوقان**
- **ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي**
- **ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم**
- **نصف ملعقة صغيرة من النعناع الجاف**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة**

التحضير

تقشّر البطاطا وتغسل ثم تبشر. ينثر فوقها الملح. وتترك في المصفاة مدة نصف ساعة ثم تعصر باليد.

يخفق البيض مع الملح والبهار ويضاف الى البطاطا مع البقدونس والثوم والفليفلة والنعناع ويقلب الكل حتى يخلط تماماً. يسخن الزيت في مقلاة. تقلى فيه اقراص العجة من الجهتين.

كان للثوم شأن عظيم منذ فجر التاريخ المعروف وما زال. قدماء اليونان اكتشفوا اهمية الثوم وفوائده وفي محراب «ابولون» كانت تقام مباريات بين المزارعين على اكبر رأس من الثوم. اما العالم الروماني «بلاين» فكان يوصي بوضع اكليل من الثوم حول اعناق الأطفال كرمز للخير والصحة.

عجه بالصينيه

طبق لبناني شهير. عجة بالصينية تحوي الكوسا والفليفلة والبقدونس والكعك واللبن. تقدم الى جانب اطباق من اللحوم.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- سبع بيضات
- حبة من الكوسا
- حبة من الفليفلة الخضراء الحلوة
- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- بصلة مفرومة ناعماً
- نصف كأس من اللبن (الحليب)
- ملعقة كبيرة من الكعك المطحون
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملعقة صغيرة من الخل
- نصف ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- فصان من الثوم مدقوقان
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يخفق البيض جيداً مع الملح والبهار. تغسل الفليفلة وتقطّع الى قطع صغيرة. تغسل حبة الكوسا وتقسّم الى قسمين ثم تفرم ناعماً. تترك حتى تجفّ قليلاً. يضاف اليها البقدونس والفليفلة والبصل والثوم والباكينغ باودر. يضاف الدقيق مع قليل من الملح ويخلط الكل جيداً.

يصب اللبن والخل فوق البيض. يحرك المزيج جيداً ثم يصب فوق خليط الخضر. يحرّك الخليط حتى يتجانس. يدهن قعر الصينية بالسمن. ينثر الكعك ويوضع الخليط. تدخل الصينية الى الفرن مدة نصف ساعة. يقدّم الطبق ساخناً.



العجة بالصينية من اشهى المقبلات المميّزة للمطبخ اللبناني. يَطيب تناولها مع اللبن الزبادي او طبق من السلطة.



عجه بلب الكوسا

اقراص من العجة بلبّ الكوسا والبقدونس والنعناع الجاف.

تقدّم مع السلطة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- **سبع حبات من الكوسا**
- **أربع بيضات**
- **نصف ملعقة صغيرة من النعناع الجاف**
- **ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم**
- **ملعقة كبيرة من الدقيق**
- **خمس ملاعق كبيرة من زيت الزيتون**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**

التحضير

تجوّف الكوسا وتستعمل في تحضير طبق آخر. يفرم اللبّ ناعماً. يخفق البيض مع الملح والبهار ثم يضاف اليه لبّ الكوسا مع النعناع والدقيق والبقدونس. يخلط الكل جيداً.

يسخن الزيت جيداً. يقطّع الخليط بملعقة كبيرة الى اقراص تقلى بالزيت حتى تحمرّ من جهتيها.

بيض بالبصل

طبق ساخن من البيض المسلوق. يغطى بخليط البصل والدقيق والكاري واللبن.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **ثماني بيضات مسلوقة**
- **نصف كيلوغرام من البصل**
- **كأسان من اللبن (الحليب)**
- **ملعقة كبيرة من الدقيق**
- **ملعقة صغيرة من الكاري**
- **ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)**
- **ملعقة كبيرة من الزبدة**
- **ملح بحسب الرغبة**

التحضير

يُقشر البيض وتقطّع كل بيضة طولياً الى اربع قطع ترتب في طبق التقديم.

يقشر البصل ويقطّع على شكل أجنحة. يقلى بالزبدة حتى يذبل من دون ان يحمّر، يضاف اليه الدقيق والكاري والملح وصلصة الطماطم، ويقلّب بملعقة خشبية ويصبّ عليه اللبن الفاتر بالتدريج ويستمر في التقليب حتى يغلي على نار خفيفة. يصبّ خليط البصل فوق البيض المقطّع ويدخل الطبق الى فرن ساخن مدة عشر دقائق. يقدّم ساخناً.

عجه بالتوم والكمون

من الاصناف اللبنانية اللذيذة. سهلة التحضـير. تقدّم الى جانب البطاطا المهروسة أو المشوية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضـير: خمس دقائق، مـدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- **خمس بيضات**
- **فصان من الثوم مدقوقان**
- **اربع ملاعق كبيرة من زيت الزيتون**
- **ملعقة صغيرة من الكمّون**
- **ربع كأس من الكعك المدقوق**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة**

التحضير

يخفق البيض جيداً مع الملح والبهار.

يضاف الكمّون الى خليط البيض مع الثوم والكعك المدقوق والفليفلة الحمراء. ويخلط الكل جيداً.

يسخّن الزيت في مقلاة كبيرة. يصبّ فيه خليط البيض. يترك على النار حتى يحمرّ اسفله. يقلب ويُحمّر من الجهة الثانية.

لتحضير أحد انواع صلصة الطماطم يوضع عصير الطماطم في وعاء يترك على نار خفيفة مدة خمس عشرة دقيقة ثم يصفّى ليتخلص من البزر والقشور. يقلّب الدقيق مع الزبدة على النار ويضاف إلى الوعاء. يصبّ العصير المصفّى تدريجاً مع التحريك حتى لا تتشكّل كتل صغيرة. يضاف الملح والسكّر والريحان والمردقوش البري والفلفل الأسود. يترك الكل على نار خفيفة مدة خمس دقائق. يقدّم هذا النوع من الصلصة مع أطباق المعكرونة المختلفة.

بيض باللحم

طبق من البيض المحشو باللحم المفروم والصنوبر. يقدّم الى جانب اللبن الزبادي.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من لحم الغنم المفروم
- ملعقتان كبيرتان من الصنوبر
- ملعقة كبيرة من الزبدة او سمن نباتي
- سبع بيضات مسلوقة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

التحضير

يُقشّر البيض المسلوق ويُقطع جزء من قسمه الاعلى.

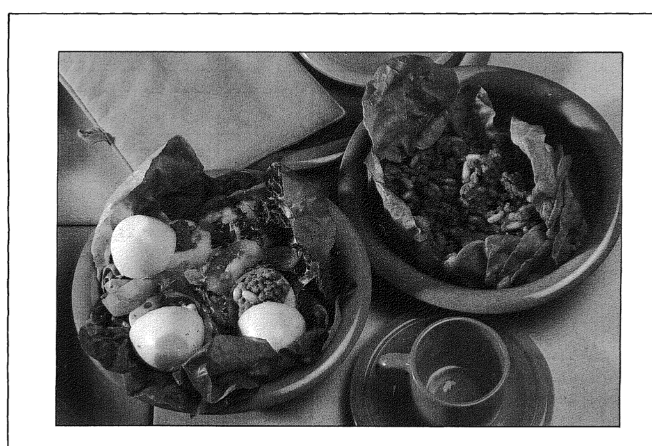
يُنزع الصفار بحذر بملعقة صغيرة حتى لا يتشقق البياض.

يُقلى الصنوبر بالسمن على نار خفيفة مع التقليب حتى لا يحترق.

يُرفع عن النار ويقلى اللحم المفروم بالسمن نفسه حتى ينضج ويصير لونه بنياً داكناً. يُضاف اليه الملح والبهار.

يُخلط اللحم المفروم مع الصنوبر، وتحشى كل بيضة بالخليط بملعقة صغيرة، تُقلى بالسمن حتى تحمرّ على نار خفيفة.

تُرتّب قطع البيض في طبق وتُزيّن بالبقدونس المفروم. تُقدّم ساخنة. يمكن تناولها مع اللبن الزبادي.



كباب بالصينيه

طبق رئيسي من اللحم مع البصل والطماطم والفليفلة. يقدّم مع البطاطا المقلية والسلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من لحم الغنم او العجل المفروم ناعماً (الكباب)
- نصف كيلوغرام من البصل مقشّر ومقطّع على شكل دوائر
- نصف كيلوغرام من الطماطم مقطّع ومنزوع بزره
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة أو السمن
- ثلاث حبات من الفليفلة مغسولة ومقطّعة طولياً
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار (الفلفل الأسود)

التحضير

يُتبّل اللحم بالملح والبهار ويعجن جيداً.
تدهن الصينية بالسمن ويمدّ اللحم فيها ويسوّى سطحه باليد.
ترتّب دوائر البصل فوق اللحم وكذلك الطماطم المقطّعة والفليفلة.
يوزّع باقي السمن على السطح. تغطّى الصينية وتترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة أو حتى يتم نضج اللحم.
يقدّم الطبق ساخناً.

كباب باللبن

كباب باللبن الزبادي المطهو. يزين بالصنوبر ويقدم مع الخبز المحمّص.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم او العجل مفروم ناعماً (كباب)
- نصف كيلوغرام من اللبن الزبادي
- رغيفان من الخبز العربي
- بيضة واحدة
- بصلة صغيرة مبشورة
- ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المحمّص بالسمن
- فصّان من الثوم مدقوقان
- ملعقة متوسطة من النشاء
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار

التحضير

يخلط اللحم المفروم مع البقدونس والبصلة المبشورة والملح والبهار ويشك بالسيخ ويمدّ عليه بطول عشرة سنتمترات ثم يشوى على الفحم نصف شيّ. يخرج من السيخ ويقطع قطعاً صغيرة. يقطع الخبز بشكل مثلثات ويحمّر في الفرن.
يخفق زلال البيض مع اللبن الزبادي والنشاء ويوضع على نار متوسطة مع استمرار التقليب حتى يسمك الخليط ويبدأ بالغليان فيرفع. يقلى لحم الكباب المشوي بنصف كمية السمن مع الثوم المدقوق حتى يحمرّ وينضج ويصب فوق اللبن الزبادي المطهو. يرتّب الخبز المحمّص في الطبق ويقدّم الى جانب اللحم المزيّن بالصنوبر المحمّص.

اصابع كباب

أصابع كفتة بالبقدونس والبصل والخبز. يحضّر هذا الطبق بسرعة ويُقدّم مع سلطة البصل والسماق.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من لحم العجل خال من الدهن ومفروم (هبرة) ناعماً (كباب)**
- **ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم**
- **بصلة مبشورة**
- **قطعة من الخبز**
- **ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي**
- **ملعقة صغيرة من الملح**
- **نصف ملعقة صغيرة من البهار**

التحضير

تنقع قطعة الخبز في قليل من الماء أو اللبن (الحليب) مدة عشر دقائق ثم تعصر جيداً.

يمكن استخدام سيخ الشي في تحضير اصابع الكباب. يخلط لحم الكباب الهبرة والبقدونس والبصلة المبشورة والملح والبهار والخبز المنقوع والمعصور. يصنع على شكل اصابع تقلى بالسمن حتى تحمرّ من كل جوانبها.



كفتة بالجوز

كفتة محشوة بالجوز والارز، من الاطباق اللبنانية المشهية. تقدّم مغطّاة بصلصة الطماطم المحضّرة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من الكباب المفروم ناعماً**
- **ربع كأس من الأرز المغسول والمنقوع مدة ساعتين والمصفّى**
- **ثلاثة ارباع كأس من الجوز المدقوق ناعماً**
- **بصلتان مفرومتان ناعماً**
- **كأس ونصف من عصير الطماطم**
- **ملعقة صغيرة من الملح**
- **نصف ملعقة صغيرة من البهار**
- **ملعقة كبيرة من سمن نباتي**
- **ماء ساخن**

التحضير

يخلط الجوز المدقوق مع الارز النيء المصفّى وقليل من الملح والبهار.

يخلط اللحم جيداً مع بصلة ويتبّل بقليل من الملح والبهار وتعمل منه كرات صغيرة تحشى بخليط الأرز والجوز.

تقلى كرات اللحم بملعقة من السمن حتى تحمرّ من كل جوانبها. يضاف عصير الطماطم وقليل من الماء الساخن بحيث يغمر الكرات، وتضاف اليه بصلة مفرومة ناعماً مع الملح والبهار. يترك الوعاء مغطّى مدّة نصف ساعة على نار خفيفة حتى يتم نضج اللحم.

يحتل الارز مكانة بارزة لدى الشعوب الفقيرة والغنية على حدّ سواء. هو من الاطعمة الرخيصة الثمن والسهلة التحضير ومن مميّزاته انه يقدَّم في جميع الفصول ومع كل الاطباق. في بعض البلدان الغربية يعمد السكان الى صبغ الارز بألوان مختلفة، بينها الازرق والاحمر، وفي بعض البلدان الشرقية يمزج بالعصفر والكركم فيصير اصفر مثيراً للشهية ومرضياً للنظر.

شاورما

من الاطباق اللبنانية الشعبية المنتشرة في العديد من دول العالم.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **كيلوغرام من شرائح لحم البقر (فيليه)**
- **شرائح رقيقة من الدهن بحسب الرغبة أو ملعقة صغيرة من سمن نباتي**
- **كأس من الخل**
- **ملعقة صغيرة من الملح**
- **ملعقة صغيرة من البهار**
- **قليل من جوز الطيب**
- **فصّان من الثوم مدقوقان**
- **قليل من القرفة والقرنفل**
- **خمس حبات من الطماطم مقطّعة**
- **ثلاث حبات من البصل مقطّعة**
- **قليل من البقدونس المفروم**
- **نصف ملعقة كبيرة من السمّاق**

التحضير

تُرتّب شرائح اللحم (الفيليه) مع شرائح الدهن على شكل طبقات. تُحفظ في الثلاجة (الفريزر) كي يسهل تقطيعها الى شرائح رقيقة.

ترفع من الثلاجة قبل ساعتين من طهوها. توضع مقلاة فارغة واسعة على نار متوسطة الحرارة حتى تسخن جيداً.

يُقطّع اللحم المجمد الى شرائح، ترتّب في مقلاة وتُنثر عليها التوابل ويضاف الثوم عندما يبدأ الدهن بالذوبان وتقلّب الشرائح بملعقة خشبية مسطحة.

يُضاف الخل والسمّاق. تُصف قطع البصل والطماطم على الجوانب. يُترك الكل على نار خفيفة حتى تحمرّ الشرائح جيداً.

يمكن وضع اللحم مع الدهن والتوابل والبصل والطماطم في الفرن تحت نار المشواة. تقدّم الشاورما مع الخبز وتوضع فوقها الطماطم والبصل والبقدونس المفروم.



كفتة بالفطر

كفتة بالفطر مع صلصة الطماطم والكمون والكزبرة والفليفلة.

تقدّم الى جانب سلطة الخس او الملفوف.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تنقع قطعة الخبز باللبن مدة عشر دقائق، ثم ترفع وتعصر جيداً. يتبل اللحم بالملح والبهار والفليفلة والكمون والكزبرة ويضاف الخبز المعصور ويخلط. تصنع من الخليط كرات صغيرة تقلى بالسمن حتى تحمرّ.

يقلى البصل المفروم بالسمن المتبقي من قلي اللحم حتى يذبل، ويضاف اليه الثوم والفليفلة المقطّعة والفطر وكرات اللحم والطماطم وعصيرها وقليل من الماء والملح والبهار والكمون والكزبرة. يترك الوعاء مغطّى على نار متوسطة حتى يبدأ محتواه بالغليان. تخفّف النار ويترك عليها حتى ينضج.

المقادير

- كيلوغرام من لحم الغنم او العجل (الهبرة)
- نصف كيلوغرام من الفطر الطازج المنظّف او علبة من الفطر المحفوظ
- بصلة كبيرة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة او السمن
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من البهار
- قطعة متوسطة من الخبز
- كاس من اللبن (الحليب)
- نصف كيلوغرام من الفليفلة الخضراء
- كاس من عصير الطماطم
- حبتان من الطماطم مقشرتان ومقطعتان ومنزوع منهما البزر
- ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة
- فصان من الثوم مدقوقان
- نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون

كفتة بالطحينه

كفتة بصلصة الطحينة وعصير الليمون الحامض والخل. تقدّم مزيّنة بالصنوبر واللوز الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **كيلوغرام من لحم الغنم او العجل (الهبرة)**
- **كأس من الطحينة**
- **عصير ثلاث ليمونات حامضة**
- **ثلث كأس من الخل**
- **كأس من الماء**
- **فلفل وملح بحسب الرغبة**
- **بصلة مبشورة**
- **ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي**
- **قليل من الصنوبر واللوز المقشر**
- **ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم بحسب الرغبة**

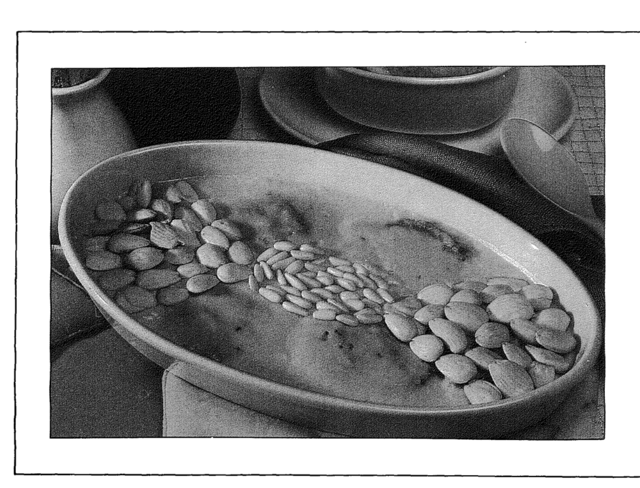
التحضير

يخلط اللحم المفروم ناعماً مع البصلة المبشورة والبقدونس وملعقة كبيرة من السمن والملح والفلفل جيداً. تدهن الصينية بقليل من السمن، يمد خليط اللحم ويسوى السطح بـاليد المبلولة بالماء.

تمزج الطحينة بالماء وعصير الليمون والخل بحيث تتشكّل صلصة سميكة نوعاً ما.

تصبّ صلصة الطحينة فوق خليط اللحم، تزيّن بالصنوبر واللوز المقشّر.

تدخل إلى فرن متوسط الحرارة مدة ساعة أو حتى يحمرّ سطحها وينضج اللحم. تقدّم ساخنة مع السلطة.



كفتة بالصينيه

كفتة بالصينية من الأطباق اللبنانية الشهيرة والسهلة التحضير.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من لحم الغنم أو العجل المفروم ناعماً
- بصلتان مبشورتان
- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- كيلوغرام من البطاطا
- ملح وبهار وفلفل أسود
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق النعناع الجاف
- كيلوغرام من الطماطم
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي

التحضير

يخلط اللحم مع البقدونس والنعناع والبصل والتوابل والثوم. تدهن صينية بملعقة من السمن النباتي. يمدّ اللحم في قعرها. تقشر البطاطا وتقطع إلى شرائح، تقلى بالزيت حتى تقارب النضج. ترتب فوق اللحم ثم تقطع الطماطم إلى شرائح توضع فوق البطاطا. تخلط صلصة الطماطم مع كأس من الماء وتسكب فوق الكفتة. ينثر الملح ويوزع باقي السمن وتدخل الصينية إلى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج الكفتة.

كرات الارز

كرات من اللحم والبيض والخبز. تغطّى بالارز وتقدّم ساخنة الى جانب صلصة المايونيز.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم او العجل (الهبرة)
- ثلثا كاس من الأرز
- بياض بيضة
- ربع كيلوغرام من الفطر الطازج أو علبة محفوظة
- ملح وبهار
- زيت للقلي
- حبة من البطاطا مسلوقة أو قطعة من الخبز منقوعة باللبن (الحليب) أو الماء
- بصلة مبشورة
- ملعقتان كبيرتان من الجبن الأصفر المطحون (جروبير)
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة

التحضير

يغسل الأرز ويترك منقوعاً بالماء ليلة كاملة. يخلط اللحم المفروم مع البصلة المبشورة وقطعة الخبز المنقوعة والمعصورة والجبن والملح والبهار والقرفة وبياض البيضة ويدعك باليد المبلولة بالماء حتى تتشكّل عجينة متماسكة. تعمل من عجينة اللحم كرات صغيرة باليدين المبلولتين بالزيت، تدحرج فوق الارز المصفّى حتى يلتصق بها. تدهن مصفاة بالزيت وترتّب كرات الارز فيها مع إبقاء مسافة بين واحدة واخرى.

تُطهى الكرات على البخار، بوضع المصفاة المغطاة فوق وعاء يحوي ماءً مغلياً على نار متوسطة مدة نصف ساعة.

تقدّم على الفور لأن الأرز يقسو عندما يبرد.

شرائح بالجزر

شرائح من اللحم مع الجزر والثوم وعصير الطماطم. تقدم ساخنة الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **كيلوغرام من شرائح لحم الغنم او العجل**
- **حبتان من الجزر**
- **خمسة فصوص من الثوم مدقوقة**
- **ملعقة كبيرة من سمن نباتي**
- **كأس من عصير الطماطم**
- **حبتان من الطماطم مقشرتان ومقطّعتان**
- **ملح وفلفل بحسب الرغبة**
- **ملعقتان كبيرتان من الكرفس المفروم**

التحضير

يُبشر الجزر، يُغسل ويُقطّع طولياً الى أربعة اقسام.

تُدق شرائح اللحم بمطرقة. توضع في كل قطعة شريحة من الجزر وقليل من الثوم والكرفس والملح والفلفل. تلفّ شريحة اللحم على شكل أسطوانة، تُربط بخيط أو تُثبّت بعود من خشب.

تُحمّر بالسمن. يُضاف عصير الطماطم والطماطم. تُطهى على نار خفيفة وتُقدّم مع الارز المسلوق.



كفتة بالبصل

كفتة بالخبز الافرنجي واللبن الزبادي والجبن والبيض. تقدّم مع البصل المقلي الى جانب السلطة والبطاطا المقلية.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم او العجل (الهبرة)
- بيضة
- قطعتان من الخبز الافرنجي منقوعتان باللبن (الحليب) او الماء
- ملعقة متوسطة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الجبن الاصفر المطحون (جرانا)
- خمس بصلات
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب
- ملح وبهار
- دقيق بحسب الحاجة
- زيت نباتي للقلي

التحضير

تفرم بصلة فرماً ناعماً وتقلى بالزبدة حتى تذبل. توضع في طبق عميق مع مرقها ويضاف إليها اللحم والخبز المعصور والجبن والملح والبهار وجوز الطيب والبيضة. تدعك باليد حتى تتشكّل عجينة متماسكة، تعطى شكل أقراص دائرية وتقلى بالزيت حتى تحمرّ. يحتفظ بها في مكان دافىء.

تقشّر البصلات الاربع وتقطّع دائرياً إلى حلقات سميكة نوعاً ما، توضع في طبق وينثر فوقها قليل من الملح، وتترك مدة عشرين دقيقة حتى يرشح الماء منها.

تُغطّى حلقات البصل بالدقيق وتوضع في مصفاة لتتخلّص من الدقيق الزائد. تقلى بالزيت وترتّب فوق أقراص اللحم.

هامبرجر بالفطر

اقراص من اللحم مع الفطر والخبز الافرنجي والجبن. تقدّم مع سلطة الملفوف وصلصة المايونيز.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرام من لحم العجل المفروم
- ربع كيلوغرام من الفطر الطازج او المعلّب
- بصلة مبشورة
- عصير نصف ليمونة حامضة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- قطع من جبن موتزاريلا
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- نصف مكعب من مرق اللحم
- نصف كيلوغرام من الطماطم مقشر ومفروم
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
- شرائح من الخبز الافرنجي (بان كاريه)
- قليل من زيت نباتي

التحضير

ينظّف الفطر ويغسل. يجفف بفوطة ويقطّع طولياً الى شرائح رقيقة. يقلى الفطر بالزبدة على نار متوسطة مدة عشر دقائق. تضاف الطماطم ونصف مكعب مرق اللحم وعصير الليمون الحامض. يقلّب الكل. يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة ثلث ساعة. ينثر عليه البقدونس ثم يرفع عن النار.

يخلط اللحم المفروم مع البصلة المبشورة والملح والبهار خلطاً جيداً. يقطّع الخليط الى اقراص دائرية باليدين.

تسخّن مقلاة مدهونة بالزيت على نار خفيفة وتقلى فيها اقراص اللحم مدة خمس دقائق من كل جهة.

ترتّب شرائح الخبز في صينية مدهونة بالزبدة. يوزّع عليها خليط الفطر ثم اقراص اللحم. يغطى كل قرص بقطعة من الجبن. تدخل الصينية الى فرن ساخن وتترك فيه حتى يسيل الجبن ويحمرّ.



شرائح بالبصل والفطر

شرائح من اللحم مع البصل والفطر. تؤكل الى جانب البطاطا المقلية والسلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، **مدة التحضير**: نصف ساعة، **مدة الطهو**: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من شرائح لحم الغنم او العجل
- خمس حبات من البصل مقطّعة الى اجنحة
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- علبة من الفطر او الكماة
- ملح وبهارات بحسب الرغبة
- نصف كاس من الماء الساخن

التحضير

تقلى شرائح اللحم بالسمن على نار خفيفة. يضاف اليها البصل والملح والبهارات. يقلّب الكل حتى يذبل البصل. يمكن اضافة عصير الطماطم. يمكن ايضاً اضافة اي نوع من الخضر الى هذه الشرائح (بطاطا، فاصولياء، بازلاء، جزر).

يُضاف نصف كأس من الماء الساخن الى الشرائح وتترك على نار خفيفة في وعاء مغطّى.

يُضاف الفطر أو الكمأة قبل رفع الشرائح بعشر دقائق. يُتابع الطهو حتى النضج.

كستليتا بالبندورة

شرائح من اللحم بصلصة الطماطم. تقدّم ساخنة الى جانب البطاطا المسلوقة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- **خمس شرائح من لحم الغنم (انتركوت) سماكة الواحدة سنتمتران**
- **نصف كيلوغرام من الطماطم مقشر ومقطع**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي**
- **نصف ملعقة صغيرة من الصعتر الجاف المطحون (اوريغانو)**
- **ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **حبة من الفليفلة الخضراء مقطّعة**
- **حبتان من البصل مقطعتان على شكل اجنحة**

التحضير

تُدق شرائح اللحم بمطرقة حتى تصير رقيقة.

يُسخّن الزيت وتُحمّر فيه شرائح اللحم على نار قويّة. تُرفع وينثر عليها الملح والبهار وتُحفظ في مكان دافىء. يُقلى البصل بالزيت حتى يذبل. يُضاف اليه الثوم والفليفلة. يُقلّب الكل مدة خمس دقائق ثم تضاف اليه الطماطم والصعتر المطحون.

تُخفّف النار ويُتابع الطهو مدة عشر دقائق. تُضاف شرائح اللحم ويُترك الكل مدة خمس دقائق. تُرتّب الشرائح في طبق وتُغطّى بصلصتها. تُقدّم ساخنة.

كستليتا بالبيشاميل

شرائح من اللحم مع صلصة البيشاميل. يمكن تقديمها الى جانب الارز والسلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **خمس قطع من لحم العجل (الكستليتا) سماكة كل قطعة سنتمتران**
- **كأسان من الصلصة البيضاء (بيشاميل)**
- **كأسان من الجبن الاصفر المبشور**
- **بصلة صغيرة**
- **بيضتان مخفوقتان مع الملح والبهار**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة**
- **كعك مطحون بحسب الرغبة**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**

مقادير الصلصة البيضاء

- **ملعقة كبيرة من الزبدة**
- **ملعقة كبيرة من الدقيق**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **كأسان من اللبن (الحليب) الساخن**
- **قليل من جوز الطيب**

التحضير

تحضر الصلصة كالآتي: يُقلّب الدقيق بالزبدة على نار خفيفة حتى يصير لونه زهرياً. يُضاف اللبن بالتدريج مع الاستمرار في التحريك حتى تسمك الصلصة. يُضاف اليها الملح وقليل من جوز الطيب.

تُتبّل قطع الكستليتا بالملح والبهار، وتُسلق على نار خفيفة مع البصلة حتى تنضج. ترتّب فوق بعضها على سطح مستو مع ضغطها بثقل حتى يسيل منها الدم. تُترك مدة نصف ساعة. تُغطّس بالصلصة البيضاء (بيشاميل) ثم بالجبن الأصفر ثم بالبيض المخفوق وأخيراً بالكعك المطحون.

تُسخّن الزبدة من دون أن تُحرق، على نار خفيفة. تُحمّر فيها الكستليتا من كلا الجهتين. تُقدّم مع البطاطا المقليّة والسلطة.

روستو بالخضر

طبق فاخر من الروستو مع الخضر المنوّعة. شهي الشكل.
يقدّم ساخناً الى جانب الأرز.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.

المقادير

- **كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من فخذ الخروف**
- **سبعة فصوص من الثوم**
- **اربع حبات من البصل كبيرة الحجم**
- **نصف كيلوغرام من الجزر**
- **ربع كيلوغرام من الفاصولياء الخضراء (اللوبياء)**
- **ملعقة صغيرة من الملح**
- **نصف كيلوغرام من الكوسا**
- **نصف كيلوغرام من البطاطا الصغيرة الحجم**
- **كأسان من عصير الطماطم**
- **ملعقة صغيرة من الفلفل**
- **ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي لقلي اللحم**

التحضير

يُغسل الفخذ ويُقلى بالسمن حتى يحمرّ من جوانبه كلها. يُضاف اليه البصل المقطّع والثوم والملح والفلفل ويقلب مدّة عشر دقائق على نار خفيفة. يُصب عصير الطماطم وقليل من الماء ويُترك في وعاء مغطّى حتى يقارب النضج.

يُبشر الجزر ويقطّع الى دوائر متوسطة الحجم، تُنظّف اللوبياء وتقطّع قطعاً كبيرة، وكذلك يقطّع الكوسا الى دوائر سميكة نسبياً. أما البطاطا فتقشّر وتُترك من دون تقطيع.

تُقلى الخُضَر بالسمن، كل على حدة، وتُضاف الى الفخذ باستثناء البطاطا. حين تبدأ الخُضَر بالغليان، تضاف البطاطا ويترك الكل في وعاء مغطّى نصف ساعة على نار خفيفة.



من الاطباق اللبنانية الشهيرة واللذيذة. تكاد لا تخلو منه مائدة في المناسبات.

فخــذ بالـتــوم

فخذ محشو بـالثوم. يقـدّم مع البطـاطا المحمّـرة وصلصة النعناع.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مـدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- **فخذ خروف يزن ثلاثة كيلوغرامات**
- **ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي**
- **رأس من الثوم مقشّر**
- **ملح وبهار اسود بحسب الرغبة**

التحضير

تنزع الغضاريف والدهن الزائد من الفخذ ويقطّع قسمه السفلي. يقطّع الثوم الى قطع صغيرة تخلط مع الملح والبهار. يدهن الفخذ بقطعة قماش نظيفة مبللة بالماء ثم يجفّف جيداً. يشق لحم الفخذ شقوقاً عدة برأس سكين حادة من جوانبه كافة.

تحشى شقوق اللحم بالثوم. يوضع اللحم في طبق خاص بالفرن. يدهن بالزيت. يدخل الى فرن تبلغ حرارته ٢٠٠ درجة مئوية. ويترك فيه مدة ساعتين حتى ينضج.

عرفت زراعة الليمون منذ القرن الثاني عشر وذلك في الهند والباكستان، وقد نقله العرب الى الشرق الاوسط وشمال افريقيا ومن ثم الى ايطاليا. انتشرت زراعته الآن في المناطق شبه المدارية. ينمو في انواع التربة كافة باستثناء التربة الحمضية والمرتفعة الرطوبة. تسميد التربة ضروري لازدهاره كما في حال زراعة البرتقال.

فخــذ بالحامض

فخذ بعصير الليمون الحامض. يحشى بالثوم ويحمّر في الفرن. توزّع عليه الصلصة ويقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضـير: نصف ساعـة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.

المقادير

- **فخذ خروف يزن كيلوغراماً ونصف الكيلوغرام**
- **عصير ثلاث حبات من الليمون الحامض**
- **خمسة فصوص من الثوم**
- **كيلوغرام من البطاطا**
- **ملح وفلفل بحسب الرغبة**
- **ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي**
- **ملعقتان صغيرتان من الصعتر البري**
- **كأس من الماء الساخن**

التحضير

يُغسل الفخذ ويُجفّف، يُشق شقوقاً صغيرة برأس سكين حادة وتحشى بفصوص الثوم المقطّعة طولياً الى نصفين. يُمزج الملح والفلفل بعصير الليمون ويفرك سطح اللحم بالمزيج.

يوضع الفخذ في صينية خاصة بالفرن. يـدهن بالسمن وينثر عليه الصعتر. يُدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ساعة ثم يصبّ عليه الماء الساخن ويعاد تحميره في الفرن مـدة ساعة ونصف، أو حتى ينضج اللحم، مع تقليبـه في أثناء وجوده في الفرن حتى يحمرّ من جوانبه كلها واضافة الماء الساخن إذا لزم الأمر. تضاف البطاطا المقشرة والمقطّعة الى اللحم في خلال الساعة الأخيرة من الطهو.



صنف لبناني مثير للشهية يحوي توابل منوّعة ومقبّلة. يتميّز بنكهة خاصة تضفيها عليه صلصة ورشستر - شاير وصلصة الـHP .

روستو بالبهارات

من أطباق اللحوم المشهّية. لحم الفخذ بالبهارات المنوّعة. يقدّم ساخناً مع صلصته والخضر المسلوقة.

عدد الاشخاص: سبعة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ست ساعات.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من لحم الفخذ
- رأسان من الثوم مقشّران
- ثلاث حبات من البصل كبيرة الحجم
- ثلاث كؤوس من الخل
- حبتان من الجزر مقطعتان
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من الكرفس المفروم ناعماً
- كأسان من الماء
- ورقة من الغار
- ملعقة صغيرة من البهار
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة
- ربع ملعقة صغيرة من جوز الطيب
- قليل من القرنفل
- قليل من الزنجبيل
- ربع كأس من صلصة خاصة باللحم (HP)
- ربع كأس من صلصة «ورشسترشاير»
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي

التحضير

يشقّ لحم الفخذ شقوقاً عدة وتحشى الشقوق بفصوص الثوم ثم تُربط قطعة لحم الفخذ بخيط. يقلى لحم الفخذ بالسمن حتى يحمرّ ويضاف اليه البصل والجزر والكرفس والبقدونس، ويقلّب الكل على نار خفيفة مدّة خمس دقائق. يُصبّ الخل وكأسان من الماء والبهارات وورقة الغار ويترك الكل في وعاء مغطّى على نار خفيفة جدّاً مدة ست أو سبع ساعات، مع إضافة قليل من الماء الساخن من حين الى آخر. تُرفع قطعة اللحم وتصفّى الصلصة وتضاف اليها صلصة الورشسترشاير والصلصة الخاصة باللحم HP. يفك الخيط ويوضع اللحم في الصلصة.

دجاج بالزيتون

طبق مميّز من الدجاج بالزيتون مع الفطر. تكسبه الفليفلة طعماً خاصاً. يؤكل ساخناً الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

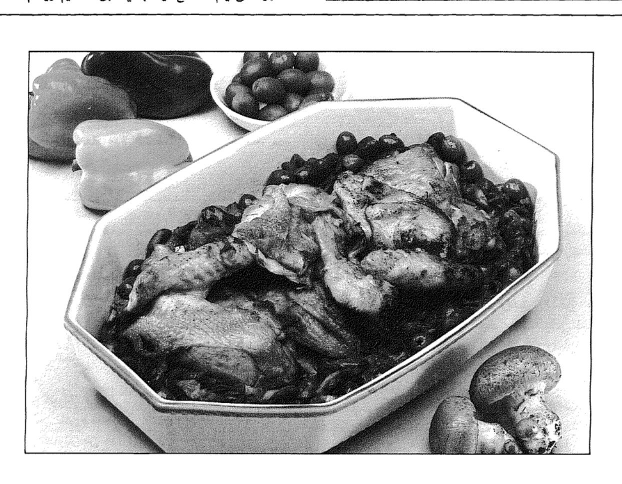
- دجاجة ونصف دجاجة مقطّعان
- كاس من الزيتون الخالي من النوى
- نصف كيلوغرام من البصل الأبيض الصغير
- ثلاث حبات من الفليفلة مقطّعة طولياً
- كأس من الماء الساخن
- نصف كيلوغرام من الفطر الطازج مسلوق ومقطّع او علبة من الفطر المحفوظ
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي للقلي
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تقلى قطع الدجاج بالسمن على نار خفيفة حتى تحمرّ. يقلى البصل بالزبدة حتى يذبل. تضاف اليه الفليفلة والملح والبهار ويقلّب الكل مدة عشر دقائق.

يضاف الفطر المقطّع الى خليط البصل، يقلّب ويترك على نار خفيفة.

يضاف الدجاج والماء ويتابع الطهو حتى يقارب النضج، فيضاف الزيتون ويصب الماء اذا كانت الصلصة كثيفة. يتابع الطهو حتى يتم النضج. يصبّ في طبق التقديم ويقدّم ساخناً.



دجاج بالبصل والتفاح

طبق لبناني مميّز من الدجاج بالبصل والتفاح الحامض. تكثر فيه التوابل المطيّبة. يؤكل ساخناً الى جانب السلطة أو المخلّلات.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **دجاجة مقطّعة الى اربع قطع**
- **ثلاث حبات من البصل مفرومة ناعماً**
- **حبتان من التفاح الحامض**
- **ملعقة كبيرة من الزبدة**
- **كأس من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)**
- **كأس من الكريما (القشدة) الخاصة بالطعام**
- **ملعقة متوسطة من الكاري**
- **قليل من الصعتر المطحون**
- **ورقتان من الغار**
- **عصير ليمونة حامضة**
- **عود من القرفة**
- **رشة من القرفة المطحونة**
- **كأس من الماء**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**

التحضير

يقشّر التفاح ويقطّع الى قطع متوسطة الحجم. يقلى البصل بالزبدة حتى يذبل على نار خفيفة. يضاف التفاح وعود القرفة ويترك الكل مدة عشر دقائق. تضاف قطع الدجاج وتقلّب حتى تحمرّ من جوانبها كافة. يضاف الماء والملح والبهار والكاري وصلصة الطماطم والصعتر وأوراق الغار. يغطى الوعاء ويترك حتى يغلي على نار خفيفة مع تقليب قطع الدجاج من وقت الى آخر. يصبّ عصير الليمون والقشدة وتنثر القرفة قبل ان تنتهي مدة الطهو بعشر دقائق.

ترتّب قطع الدجاج في طبق التقديم وتصبّ فوقها الصلصة. تقدّم ساخنة.

عصافير مشويّه

عصافير بعصير الليمون الحامض والبصل والتوابل. تقدّم مشوية الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **عشرة عصافير**
- **بصلة مفرومة**
- **ثلث كاس من عصير الليمون الحامض او الخل**
- **نصف كأس من زيت نباتي**
- **ملعقة صغيرة من الملح**
- **نصف ملعقة صغيرة من الفلفل**
- **قليل من مسحوق الفليفلة الحمراء.**

التحضير

تنظف العصافير ويُنتف ريشها. تجوّف وتنزع احشاؤها. تغسل من الداخل والخارج وتجفّف بفوطة نظيفة.

تتبّل بالملح والفلفل ومسحوق الفليفلة والخل او عصير الليمون والبصل والزيت وتترك في الثلاجة مدة نصف ساعة.

تشوى العصافير على نار الحطب حتى تحمرّ من الجهتين مع دهنها بالزيت في اثناء الشي، أو ترتب في صينية مع مزيج النقع وتدخل الى فرن ساخن مدة تراوح بين ربع ساعة ونصف ساعة حتى يحمر سطحها، مع اضافة قليل من الماء الساخن وعصير الليمون اليها، بحسب الحاجة.



عصافير مشوية

دجاج بالكعك

من الاطباق اللبنانية الفاخرة والمشهية. دجاج بالكعك والبيض. يقدّم ساخناً مع الخضر المسلوقة والبطاطا المقلية.

عدد الاشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- دجاجة ونصف
- كأس من الدقيق
- كأسان من الكعك المطحون
- ثلاث بيضات
- زيت للقلي
- خمس ملاعق كبيرة من الماء
- ملح وبهار بحسب الرغبة

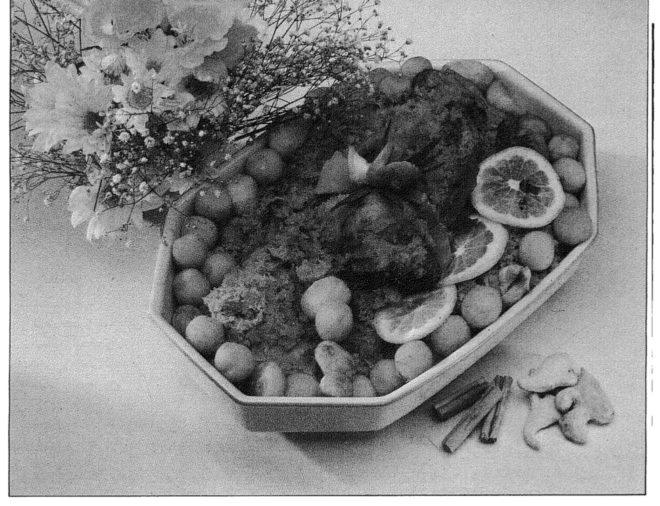
التحضير

ينظّف الدجاج ويقطّع الى اربعة اقسام او اكثر ثم يغسل ويجفف. يوضع الدقيق مع الملح والبهار في كيس نـايلون. تضاف قطع الدجاج الى الخليط، يهزّ الكيس حتى تُغطّى كل القطع بالخليط. يخفق البيض في وعاء. يوضع الكعك في وعاء آخر. تغطس قطع الدجاج في البيض اولاً ثم في الكعك حتى تُغطّى تماماً.

تحمّر قطع الدجاج في الزيت الساخن على نار متوسطة. تضاف اليها خمس ملاعق من الماء وتترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة حتى تطرى القطع.

يقدم الطبق ساخناً مع الخضر المسلوقة والبطاطا المقلية.





دجاج بجوز الهند

طبق فاخر من الدجاج مع جوز الهند. تضفي عليه التوابل طعماً مشهياً. يقدّم مع السلطة والبطاطا المقلية.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- دجاجة ونصف دجاجة مقطّعان
- حبة من جوز الهند
- خمسة عيدان من كبش القرنفل
- ملعقة صغيرة من البهار
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- ربع ملعقة صغيرة من القرفة
- كأس ونصف من زيت نباتي
- ثلاث حبات من البصل مفرومة ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- كأسان من الماء الساخن
- ملح وفلفل بحسب الرغبة

التحضير

تكسر حبة جوز الهند وتبشر ناعماً ويحتفظ بالسائل الكائن في داخلها. تخلط البهارات ويتبّل بها الدجاج. يقلى البصل في الزيت على نار خفيفة حتى يذبل.

تضاف قطع الدجاج الى البصل وتقلى على نار خفيفة، يصب الماء فوقها. يغطى الوعاء وتترك حتى تنضج.

يُرفع الدجاج ويصب سائل جوز الهند فوق المرق ويترك على النار حتى يتبخّر نصف الصلصة.

يقلى جوز الهند المبشور والقرفة في الزبدة ويقلب. ثم يضاف الى الصلصة.

يعدّل ملح الصلصة وتصبّ فوق قطع الدجاج الساخنة. تقدّم مع البطاطا المقلية.

دجاج بالتوم والحامض

من الاطباق التي يشتهر بها المطبخ اللبناني. دجاج متبّل بالثوم وعصير الليمون الحامض والزيت والفليفلة. يقدّم ساخناً مع السلطة والبطاطا.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- دجاجتان
- عصير خمس حبات من الليمون الحامض
- كأس من زيت الزيتون
- سبعة فصوص من الثوم
- ملعقة متوسطة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- كأس من اللبن الزبادي

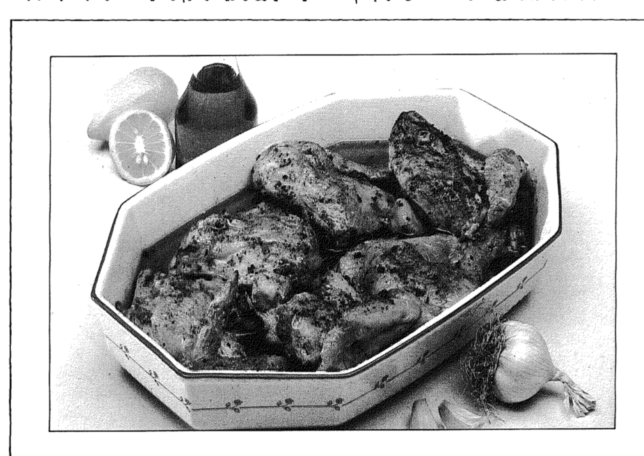
التحضير

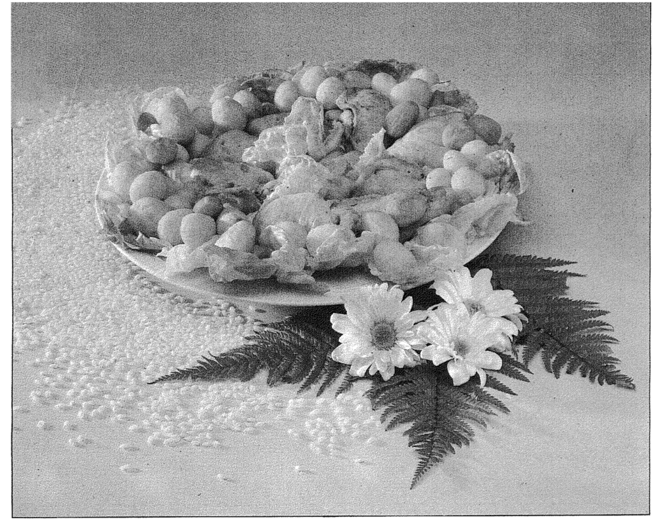
تنظّف الدجاجتان وتمرّران فوق النار لتتخلصا من الزغب ثم تغسل الدجاجتان بالماء والصابون من الداخل والخارج وتزال القطع الملتصقة بالعمود الفقري. تقطّع كل دجاجة الى اربع قطع او اكثر بحسب الطلب.

يدق الثوم ويخلط مع عصير الليمون والزيت والملح والفلفل. تغمر كل قطعة من الجهتين بالصلصة. يصب ما تبقّى من الصلصة فوق قطع الدجاج ثم تدهن باللبن الزبادي لاعطائها لوناً ذهبياً في الفرن.

يدخل الدجاج الى فرن حار مدّة ساعة واحدة حتى ينضج ويحمرّ.

تقدّم قطع الدجاج ساخنة مع السلطة والبطاطا. يضاف خليط الليمون والزيت والثوم والفليفلة المدقوقة بحسب الرغبة.





صدر الدجاج المحشي

صدور دجاج محشوة بالأرز والبصل والتوابل، تقدّم مقلية الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- خمسة من صدور الدجاج
- كأس من الارز
- كأس من زيت نباتي
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ثلاث حبات من الهال مقشرة
- نصف ملعقة صغيرة من الكركم
- ربع ملعقة صغيرة من القرنفل المطحون
- ملعقة صغيرة من الملح
- رشة من البهار
- رشة من الغار المطحون
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
- كأس ونصف من الماء

التحضير

يقلّب الأرز والبصل بالزيت على النار. تضاف اليها التوابل والملح. يصب الماء فوق خليط الأرز والبصل ويترك على نار خفيفة حتى ينضج الأرز.

تفتح صدور الدجاج وتحشى بقليل من خليط الأرز والبصل ثم تلفّ وتغرز بعيدان خشبية. تسخن الزبدة قليلاً وتقلى فيها صدور الدجاج المحشوة على نار خفيفة حتى تحمرّ. يمكن شيها فوق مشواة الفرن.

دجـاج بالفـرن

دجاج بالفرن محشو بالثوم والبصل والصعتر الاخضر. شهي الشكل وطيّب الطعم. يقدّم ساخناً الى جانب البطاطا المقلية والسلطة.

عدد الاشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- دجاجة متوسطة الحجم
- حبتان من البطاطا مقشرتان ومقطّعتان
- فصان من الثوم مدقوقان
- حبة من الطماطم مقطّعة
- ضلع من الكرفس
- ورق من الصعتر الأخضر
- حبة من الجزر مقطّعة
- بصلة مقطّعة
- كأس من زيت نباتي
- كأسان من مرق الدجاج او مكعّب من المرق مذوّب في كأس من الماء
- ملح وفلفل بحسب الرغبة

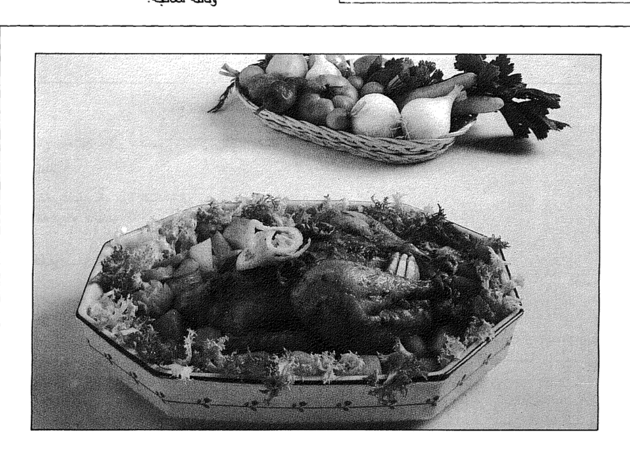
التحضير

ترتّب الخضر في طبق الفرن. تحشى الدجاجة بالثوم المدقوق وقطعة من البصل والصعتر الأخضر.

ينثر الملح والفلفل داخل الدجاجة، تُكتّف ارجلها وتربط بخيط ويصبّ عليها المرق.

تدهن الدجاجة بالزيت ويصبّ ما تبقّى منه ثم تدخل الى فرن مدة ساعة وربع مع سقيها بالمرق من حين الى آخر. تقدّم ساخنةً.

الجـزر من ارخص الخضر ثمناً واغـلاها صحياً. اهميته تنبع من تعدّد فوائده وكثرة مجالات استخدامه كغذاء ودواء. يلقّب بملك الخضر لاحتوائه مواد مغذية واخرى واقية وثالثة معالجة.





دجاج بالبندورة والحامض

طبق لبناني فاخر. دجاج مع الفطر والطماطم والليمون الحامض والجزر. يزيّن بالخضر ويقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: خمسة، **مدة التحضير**: نصف ساعة، **مدة الطهو**: ساعة واحدة.

المقادير

- دجاجة ونصف دجاجة مقطّعان
- رأس من الثوم مدقوق
- عصير ثلاث حبات من الليمون الحامض
- كأس ونصف من عصير الطماطم (البندورة)
- كأس من زيت نباتي
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف كأس من الماء
- ثلاث حبات من الجزر مسلوقة
- علبة من الفطر المحفوظ
- ملعقة كبيرة وربع من الزبدة
- بهار بحسب الرغبة

التحضير

تقلى قطع الدجاج بالزيت على نار خفيفة في وعاء مغطّى حتى يصير لونها ذهبياً.

يقشر الجزر ويقطّع الى دوائر ثم يقلّب في ملعقة صغيرة من الزبدة. يقلى الفطر بملعقة كبيرة من الزبدة.

يخلط الثوم مع قليل من الزيت وعصير الطماطم والملح والبهار. يضاف عصير الليمون ويحرّك الكل جيداً.

تغطس كل قطعة من قطع الدجاج المقلي بالصلصة من كل جهاتها وترتب في وعاء. يصب فوقها الماء مع الصلصة وتوضع على نار خفيفة حتى تنضج. تزيّن بالخضر والبطاطا المقلية وتقدّم ساخنة.

سمكه حـرّة

من الاطباق اللبنانية الشهيرة. سمك مشوي طعمه حرّيف.
يقدم بارداً مع الصلصة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

- **سمكة بوزن كيلوغرام ونصف الكيلوغرام**
- **كاس من الجوز المطحون**
- **نصف كاس من عصير الطماطم**
- **كاس من الطحينة**
- **كاسان من الماء**
- **نصف كاس من زيت الزيتون**
- **نصف كاس من عصير الليمون الحامض**
- **ملعقة كبيرة من الفليفلة**
- **ملعقتان كبيرتان من مسحوق الكزبرة الجافة**
- **نصف ملعقة صغيرة من الفلفل**
- **نصف ملعقة صغيرة من الملح**
- **بصلة مفرومة فرماً ناعماً**
- **راسان من الثوم مدقوقان**

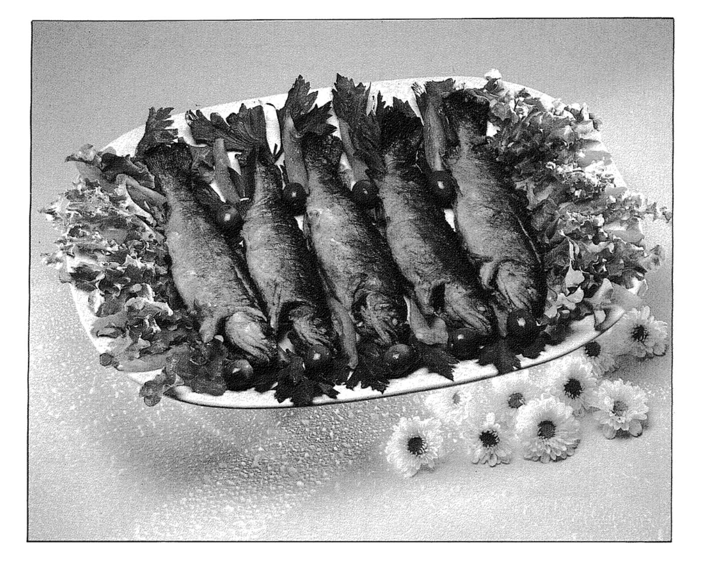
التحضير

تنظف السمكة وتملّح وتترك مدّة نصف ساعة ثم يكرّر غسلها وتجفف. تشقّ السمكة ثلاثة شقوق متوازية حتى تتشرب المرق في اثناء الطهو. تمزج الطحينة مع الماء وعصير الليمون جيداً حتى تصير ملساء ومتجانسة، يضاف اليها الثوم المدقوق والكزبرة والملح والفلفل والفليفلة المطحونة والبصلة وعصير الطماطم والجوز المطحون.

ترتب السمكة في صينية مدهونة بالزيت وتوضع الصلصة المحضرة فوقها وفي داخلها وتغطّى بورق الالمينيوم وتدخل الى فرن متوسط الحرارة وتترك حتى تنضج. تقدّم السمكة باردة مع ما تبقى من الصلصة.



طبق فاخر مميّز للمطبخ اللبناني. يعتبر من اشهى المأكولات البحرية التي تزيّن المائدة وتثير الشهّية.



سمك مقلي

سمك متبّل بالملح والفلفل وقشر الليمون الحامض والبرتقال.

يقلى بالزيت ويقدّم ساخناً. يؤكل مع الصلصة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- خمس سمكات من نوع «الترويت»
- قشر برتقال
- قشر ليمون حامض
- زيت نباتي للقلي
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل

التحضير

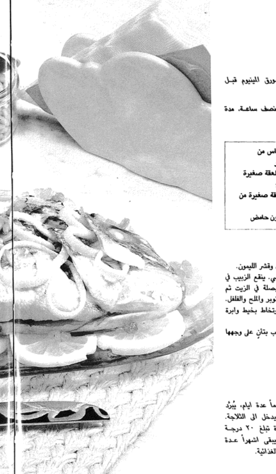
ينظّف السمك ويتبّل بالملح والفلفل وقشر الليمون والبرتقال والزيت ويترك نصف ساعة.

يغطّى السمك المتبّل بالدقيق من الداخل والخارج. يسخن الزيت حتى يتصاعد منه الدخان.

يقلى السمك ويقلّب بحذر، حتى يحمرّ من جهتيه.

يجب ان يكون الزيت حامياً لقلي السمك الصغير وأقل حرارة لقلي الكبير. يقدّم ساخناً.

سمك بالزبيب



سمك محشو بالزبيب والصنوبر. يُلف بورق المينيوم قبل ادخاله الى الفرن.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- سمكة كبيرة الحجم
- بصلة مفرومة ناعماً
- كاس من زيت نباتي
- نصف كاس من عصير الليمون الحامض
- نصف كاس من الزبيب بلا بزر
- نصف كاس من الصنوبر
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
- قشر ليمون حامض

التحضير

تغسل السمكة جيداً وتتبّل بالملح والفلفل وقشر الليمون.

يجب تجنُّب وضع السمكة في وعاء نحاسي. ينقع الزبيب في عصير الليمون مدّة نصف ساعة. تقلى البصلة في الزيت ثم يضاف إليها الزبيب وعصير الليمون والصنوبر والملح والفلفل. تحشى السمكة بخليط الزبيب والصنوبر وتخاط بخيط وابرة وتلف بورق المينيوم مدهون بالزبدة.

تدخل الى الفرن وتترك حتى تنضج وتقلب بتأنٍ على وجهها الآخر. تقدّم ساخنة.

للحفاظ على السمك سليماً عدة ايام، يُبرَّد بعد صيده مباشرة ثم يدخل الى الثلاجة. وفي حال حفظه بحرارة تبلغ ٢٠ درجة مئوية تحت الصفر، يبقى اشهراً عدة محتفظاً بكل خصائصه الغذائية.

سمك مسلوق

طبق من السمك المسلوق. يقدّم بارداً بعد ان يتبّل بالملح والبهار ويغطّى بصلصة الصنوبر.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- سمكة كبيرة
- بصلة كبيرة
- نصف ليمونة حامضة
- ورقتان من الغار
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل واخرى من القرنفل المطحون
- قشر برتقال وليمون حامض
- ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الصعتر المطحون
- ربع كاس من الخل الأبيض
- حبة من الجزر

مقادير صلصة الصنوبر

- كاس من الصنوبر المطحون
- ملعقة كبيرة من الكعك المدقوق
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- كاس من عصير الليمون
- قطعة من الخبز الافرنجي منقوعة بالماء
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- قليل من الماء

التحضير

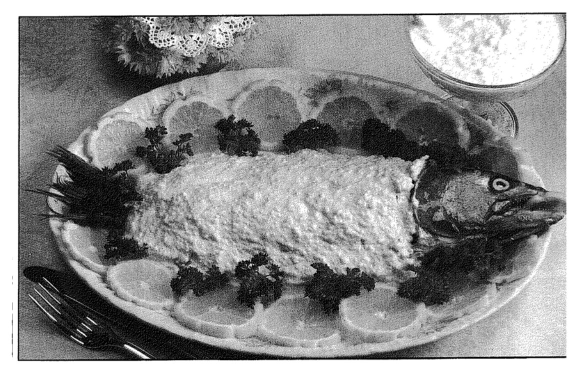
يعصر الخبز ويخلط مع الثوم والصنوبر والملح والكعك المدقوق. يضاف عصير الليمون والماء ويمزج حتى يتكوّن مزيج لزج. يُنظّف السمك ويفرك بالملح والفلفل وقشر البرتقال والليمون والصعتر ويترك مدة نصف ساعة، علماً ان كل كيلوغرام من السمك يحتاج الى مدة ربع ساعة سلق.

تلف السمكة بقطعة من الشاش ويربط كلا طرفيها حتى لا تتفتّت في أثناء السلق.

تسلق السمكة في الماء الفاتر مع ورقات الغار والقرنفل والبصلة والملح والخل وقليل من عصير الليمون والجزر.

يرفع السمك ويصفّى وينزع جلده وحسكه وهو ساخن مع ترك رأسه وذيله صحيحين ثم يفرم.

يتبّل السمك بالملح والفلفل ويوضع بشكل سمكة ويغطّى بصلصة الصنوبر. يقدّم بارداً مع ما تبقّى من الصلصة.



طبق مميّز من السمك المسلوق. تضفي عليه التوابل المنوّعة مذاقاً مشهياً، وتكسبه صلصته المحضرة من الصنوبر طعماً لذيذاً.



سمك بصلصة الطحينه

قطع من السمك المشوي بالفرن مع صلصة الطحينة وعصير الليمون الحامض والبصل.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرامان من السمك المنظّف
- ثلاث حبات من البصل مفرومة
- كأس من الطحينة
- نصف كأس من عصير الليمون الحامض
- ملعقة صغيرة من الملح
- كأس من زيت نباتي للقلي
- ملعقة كبيرة من الخل الابيض
- نصف ملعقة صغيرة من الكمّون
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل

التحضير

يدعك السمك بقليل من الملح والكمّون ويحمّر بالزيت ويترك ليبرد ثم ينزع جلده وحسكه.

يقلى البصل بالزيت نفسه حتى يذبل ويضاف اليه الخل ويترك حتى ينضج على نار خفيفة.

تخفق الطحينة مع عصير الليمون والملح والفلفل وتضاف الى البصل لتشكّل صلصة لزجة.

ترتّب قطع السمك في الطبق ويصبّ فوقها خليط الطحينة وتدخل الى الفرن حتى تنضج.

سمك بالكزبرة والبصل

سمك مقلي مع صلصة الكزبرة والبصل. يقدّم بارداً ويؤكل مع الليمون الحامض.

عدد الاشخاص: خمسة، **مدة التحضير:** نصف ساعة، **مدة الطهو:** نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من السمك
- خمس ملاعق كبيرة من الكزبرة الخضراء المفرومة ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- ثلاث بصلات مفرومة ناعماً
- فصّان من الثوم مدقوقان
- زيت نباتي للقلي بحسب الحاجة
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- ملعقة صغيرة من الفليفلة المطحونة
- قشر برتقالة
- عصير ليمونة حامضة

التحضير

ينظّف السمك جيداً ويتبّل بالملح والفلفل وقشر البرتقال وعصير الليمون ويترك مدة نصف ساعة.

يخلط الملح والفلفل بالدقيق، يغطّى السمك المتبل بالخليط من داخله وخارجه.

يقلى السمك بالزيت حتى يحمرّ ثم تزال قشرته الخارجية وحسكه ويقطّع الى قطع متوسطة.

يقلى البصل والثوم في الزيت نفسه حتى يذبل، ثم تضاف اليهما الكزبرة والفليفلة المطحونة.

يرتّب السمك في طبق ويصبّ فوقه خليط الكزبرة والبصل. يؤكل بارداً.

كفتة السمك

اقراص من كفتة السمك، تؤكل مع عصير الليمون الحامض وصلصة الطحينة.

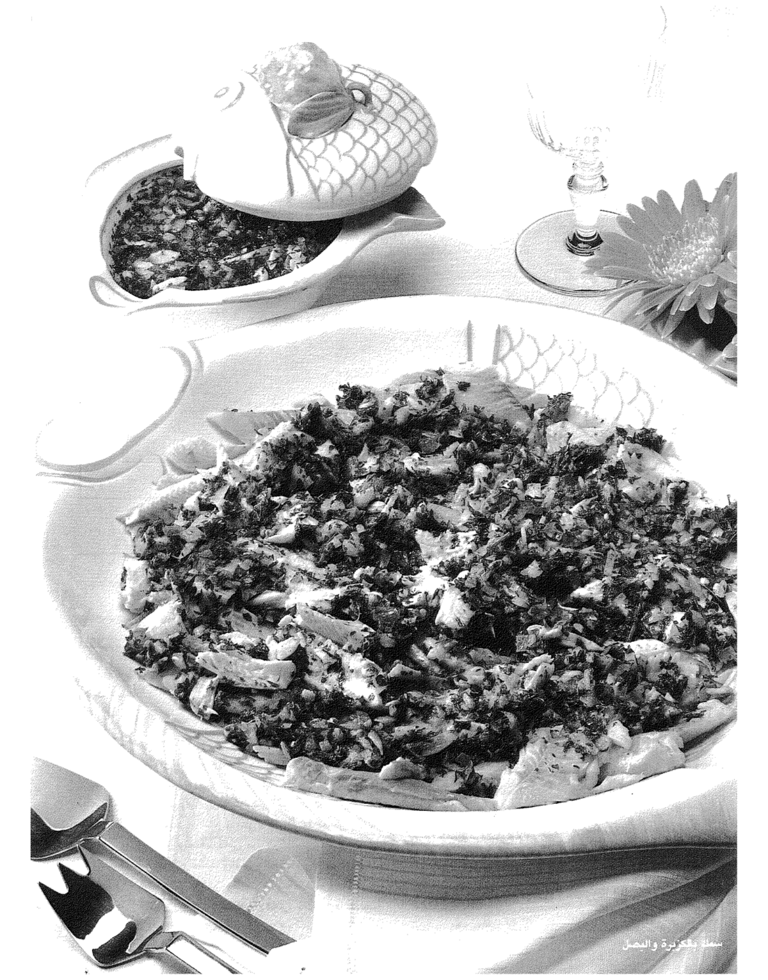
عدد الاشخاص: خمسة، **مدة التحضير:** نصف ساعة، **مدة الطهو:** ربع ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من السمك
- خمس حبات من البطاطا
- كأس من الدقيق
- زيت للقلي
- بيضتان
- ثلاث ملاعق كبيرة من الكعك المطحون
- ملعقة صغيرة من الخل
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة من الفلفل
- ورقة غار
- ليمونتان حامضتان

التحضير

ينظّف السمك ويسلق بالماء والملح والخل وورقة الغار مدّة عشر دقائق على نار خفيفة ثم يصفى. يترك حتى يبرد قليلاً ثم ينزع جلده وحسكه ويهرس بشوكة. تسلق البطاطا في الماء المملّح ثم تقشر وتطحن. يخلط السمك المهروس مع صفار البيض والملح والفلفل والبقدونس والزبدة والبطاطا المطحونة ويقلّب الخليط حتى يتجانس. يبسّط الخليط في طبق مبلّل بالماء أو على قطعة خشبية عليها قليل من الدقيق ويترك ليبرد. يقسم الخليط إلى ستة أقسام متساوية بالايدي المغموسة بالدقيق. ترقّ الأقسام بالكفين على شكل أقراص. تغطّس الأقراص ببياض البيض المخفوق ثم بالكعك المدقوق وتقلى بالزيت الوفير. ترفع وتوضع على ورقة نشاف لتمتصّ منها الزيت الزائد. ترتّب في طبق التقديم وتزيّن بالليمون والبقدونس. تقدّم ساخنة او باردة.



سمك بالكزبرة والبصل



سمك بالسيخ

سمك مشوي مع الخضر والفطر. يُقدّم مع صلصة البقدونس المحضرة والبطاطا المقلية.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يقطع السمك والطماطم والليمون قطعاً صغيرة.

تحضر صلصة البقدونس بمزج نصف كمية عصير الليمون مع الملح والبقدونس والثوم وثلاث ملاعق كبيرة من الزيت. يتبل السمك بعصير الليمون المتبقي والملح ونوعي الفليفلة والصعتر والفلفل والكمون وورق الغار ونصف كأس من الزيت.

تشك قطع الليمون والسمك والفطر والطماطم والبصل وشرائح السمك في اسياخ الشي. تدهن بالزيت بفرشاة. تشوى الاسياخ وتقلب حتى يحمر السمك وتنضج الخضر. تقدّم مع صلصة البقدونس.

المقادير

- خمس شرائح من السمك الابيض
- سمكتان من نوع اللقس
- خمس حبات من الطماطم
- ثلاث حبات من الليمون الحامض
- سبع بصلات صغيرة مقطّع كل منها الى نصفين
- حبتان من الفليفلة مقطعتان طولياً
- كأس من حبات الفطر
- فصّان من الثوم مدقوقان
- كأس من زيت الزيتون
- نصف كأس من عصير الليمون الحامض
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة المطحونة
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- رشة من الفلفل والصعتر
- ملعقة من البقدونس المفروم ناعماً
- ورقة غار

ملفوف بالحمص

طبق من الملفوف بالحمص والثوم والنعناع، يكسبه دبس الرمان مذاقاً لذيذاً. يقدم بارداً.

عدد الاشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

- **ملفوفة مفرومة طولياً فرماً ناعماً**
- **كأس من الحمص المسلوق نصف سلق**
- **بصلتان مفرومتان ناعماً**
- **رأس من الثوم مقشر ومدقوق**
- **ملعقة كبيرة من دبس الرمان (ربّ)**
- **عصير ليمونة حامضة**
- **نصف حزمة من النعناع الأخضر مفروم أو ملعقة صغيرة من النعناع الجاف**
- **ملعقة كبيرة من الدقيق**
- **نصف كأس من الزيت**
- **ملح وبهار**

التحضير

يقلى البصل بالزيت حتى يذبل. يضاف إليه الحمّص ويقلب مدة عشر دقائق على نار خفيفة.

يُضاف الملفوف والدقيق ويترك حتى تذبل أوراق الملفوف. يخلط النعناع مع الثوم والملح والبهار ويوضع فوق خليط الملفوف والحمص. يصب عصير الليمون ودبس الرمان ويغمر الكل بالماء الساخن ويترك الوعاء مغطى على نار متوسطة ثم خفيفة حتى ينضج محتواه ويبقى قليل من مرقه.

يقدّم بارداً.

كوسا بالحمص

طبق رئيسي من الخضر والحمّص واللحم. يقدّم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من الكوسا**
- **نصف كأس من الحمّص**
- **ربع كيلوغرام من الطماطم مقشر ومفروم ناعماً**
- **بصلتان مفرومتان ناعماً**
- **نصف كيلوغرام من لحم الغنم او البقر مقطع**
- **ملح وفلفل**
- **ملعقة كبيرة من سمن نباتي او ما يعادلها من زيت الذرة**

التحضير

يقلى البصل بالسمن ويضاف اليه اللحم ويقلّب حتى يحمرّ، يتبل بالفلفل والملح. تضاف الطماطم ثم الحمص مع الماء الساخن ويترك الكل على نار متوسطة حتى يقارب النضج.

تقطّع حبات الكوسا عرضياً بسماكة إصبعين ثم تضاف إلى خليط اللحم والحمص، ويزاد الماء إذا اقتضت الحاجة. تخفّف النار ويترك الكوسا حتى ينضج.

الرمان ثلاثة انواع: حلو وحامض ومعتدل. وتختلف هذه الانواع عن بعضها باختلاف نسبة المواد السكرية الموجودة في كل منها. يعتبر الرمان احد انواع الفاكهة المنعشة. حبوبه اللؤلؤية لذيذة الطعم وتُزيّن بها بعض الاطباق ولاسيما المقبّلة منها.

المـــدردرة

طبق من العدس بالارز والبصل.يزيّن بالبصل المقلي ويقدّم مع المخلّلات او السلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

المقادير

- كاسان من الأرز او البرغل الخشن
- كاسان من العدس المنقّى
- بصلتان كبيرتان
- كأس من زيت الزيتون أو ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملعقة صغيرة من الملح

التحضير

ينقّى الأرز، في حال تقرّر استعماله وينقع مدة ساعة، ثم يغسل ويصفّى، إذا استخدم البرغل يُنسف، ويغسل ويصفّى.

يقطّع البصل أجنحة (أهلة) ويقلى بالزيت حتى يحمرّ قليلاً، يرفع ويوضع جانباً.

يمكن طهو طبق المدردرة في وعاء من فخار لإكسابها نكهة طيبة.

يسلق العدس بضعف مقدار حجمه من الماء حتى يقارب النضج مع إزالة القشور التي تظهر على سطح مرقه.

يضاف الملح والارز او البرغل ونصف كمية البصل والزيت، يقلّب الخليط ويترك على النار.

تخفّف النار ويتابع الطهو. يحرّك الخليط بحذر ويسكب في طبق ويزيّن بما تبقى من البصل المقلي.

مجـدرة مصفّـاية

طبق رئيسي شعبي في لبنان. اساسه العدس. يقدّم مع البصل الأخضر والفجل او السلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كاسان من العدس
- نصف كاس من الأرز
- ثلاثة ارباع كأس من زيت الزيتون
- كأس من الماء الساخن
- ثلاث بصلات كبيرة مفرومة
- ملح بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون بحسب الرغبة

التحضير

ينقع الارز قبل ساعة من طهوه.

ينقّى العدس ويغمر بمقدار حجمه ونصف من الماء مع قليل من الملح. يسلق مدة ساعة تقريباً، مع رفع القشور الطافية على وجه الماء. يصبّ مع مرقه في مطحنة الخضر ويطحن ويتبّل مع الكمون والملح. يعاد الى نار متوسطة ويضاف اليه الأرز المصفّى وكأس من الماء الساخن.

يُقلى البصل بالزيت ويصبّ فوق خليط الأرز والعدس ويُترك الكل على نار خفيفة حتى تنضج المجدرة لتتكثّف قليلاً، لأنها بعد أن تبرد تزداد كثافة.

تُسكب المجدرة في أطباق وتقدّم باردة مع البصل الأخضر والفجل.

يمكن خلط العدس مع الأرز وسلق الخليط وهرسه ثم تتبيله بالملح والكمّون وطهوه مع الزيت والبصلة المقلية.

يمكن ايضاً طهو طبق المجدّرة المصفّاة مع اللحم المفروم لكن يستعاض عن الزيت بالسمن، ويقلى اللحم المفروم مع البصل ويُتبّل مع الملح والفلفل، ويضاف اليه العدس المطحون مع الأرز والماء الساخن. يطهى هذا الصنف على نار متوسطة ثم خفيفة، حتى ينضج.





المغـربيّـه

مغربية مع الدجاج واللحم والحمص والبصل. من الاطباق اللبنانية الشهيرة، تقدم الى جانب صلصة اللحم.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- كيلوغرام ونصف من المغربية
- دجاجتان مسلوقتان
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات)
- كأس من الحمّص المنقوع
- كيلوغرام من البصل الابيض الصغير مقشّر
- ملعقتان صغيرتان من الكراويا
- بصلة كبيرة مفرومة
- ملعقتان صغيرتان من القرفة
- نصف ملعقة صغيرة من الكمّون
- ملح وفلفل اسود وأبيض
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- قليل من مرق الدجاج
- ملعقة كبيرة من الدقيق

التحضير

يزال القشر من حبات الحمّص بفركها براحتي اليد ثم إعادتها الى الوعاء، وإزالة القشور الطافية على السطح. يسلق لحم الموزات بعد قليه مع البصلة والملح والفلفل.

ينزع العظم من الدجاج ويحتفظ بقطع اللحم الكبيرة جانباً لوضعها على وجه المغربية ويضاف باقي الدجاج الى اللحم المسلوق. تطهى المغربية في المصفاة وتحـرّك بشوكـة لتبقى الحبوب منفصلة، لكن لا يتم التحريك إلّا بعد مضي ثلث ساعة على رفعها فـوق البخار. يمكن سلق الـدجاج مـع البصل والحمص. يغمر الحمص والبصل بالماء ويضاف الملح وتوضـع المصفاة التي تحوي المغربية وتغطّى بالشاش فوق الوعـاء الذي يحوي الحمص والبصل. يترك الوعاء على نار خفيفة، بعد أن يتصاعد البخار تقلّب المغربية من وقت الى آخر. يقسم الحمص الى قسمين ويضاف احدهما الى المغربية مع الكراويـا والبصل والكمون وقليل من مرق الدجاج المسخّن. ويضـاف النصف الآخر الى الدجـاج واللحم والمرق وبقيـة التوابـل ويوضـع الكل على نار خفيفة. تخلط صلصة اللحم مع ملعقة كبيرة من الدقيق، إذا كانت سماكتها قليلة، وتُقلّب باستمرار حتى لا تتشكّل حبيبات. يذوّب السمن وتقلّب فيه المغربية المصفاة ثم يضاف اليها نصف كمية خليط البصل والحمص والمرق. تصب المغربية في طبق. تُزيّن بقطع الدجاج وترش عليها القرفة. تقدّم مع بقية صلصة اللحم الساخنة.

باذنجان محشي بالارز

طبق من الباذنجان المحشو بالأرز واللحم. يضاف اليه عصير الليمون الحامض والنعناع ويقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرامان من الباذنجان
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم المفروم
- كأس وربع من الارز الصغير مغسول
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملعقة صغيرة من الملح للمرق
- ملعقة صغيرة من الملح للحشو
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- ملعقة كبيرة من النعناع الجاف
- بصلة كبيرة مقطعة اهلّة (اجنحة)
- ثلاث حبات من الطماطم مقشرة ومفرومة ناعماً
- سبعة فصوص من الثوم مدقوقة
- اربع كؤوس من عصير الطماطم
- نصف كأس من عصير الليمون الحامض

التحضير

يغسل الباذنجان وتزال أعناقه ثم يجوف وينزع لبه ويكرّر غسله ويصفّى. يخلط اللحم المفروم مع الأرز المغسول والطماطم وملعقة من السمن والملح والفلفل. يُملأ الباذنجان بالحشو المعدّ على ان يترك مقدار إصبع او اكثر فارغاً حتى يتوزع الحشو. يقلى البصل المقطع بالسمن حتى يذبل ثم يرتب الباذنجان المحشو فوق البصل على ان تبقى الجهة المفتوحة الى اعلى، يصب عصير الطماطم والملح والماء والثوم المدقوق ويضغط الباذنجان بطبق مثقل بحجر نظيف حتى لا يخرج الحشو منه في أثناء الطهو. يغطّى الوعاء ويترك على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان، فيضاف عصير الليمون والنعناع وتخفّف النار ويترك حتى يتم النضج. يقدم ساخناً مع مرقه.



طبق لبناني مألوف، مشهٍ ولذيذ الطعم. يطيب تناوله الى جانب اللبن الزبادي المتبّل بالنعناع الجاف والثوم المدقوق.



لوبيـه باللحم

طبق رئيسي من اللوبياء مع اللحم والثوم والكزبرة. يقدّم الى جانب الارز والسلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، **مدة التحضـير:** نصف ساعـة، **مدة الطهو:** ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء)
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات) مسلوق مع البصل والملح والفلفل
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملعقة صغيرة من الملح
- سبعة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقتان كبيرتان من الكزبرة الجافة
- ثلاث كؤوس أو اربع من مرق اللحم
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- بصلة مقطعة

التحضير

تنظّف اللوبياء من الخيوط الجانبية، تقطّع قطعاً متوسطة الحجم أو صغيرة بحسب الرغبة، ثم تغسل وتصفّى.

يقلى اللحم بالسمن ويسلق مع الملح والفلفل والبصل نصف سلق.

يخلط الثوم المدقوق مع الكزبرة ويقلى الخليط على نار خفيفة حتى يذبل الثوم.

تضاف قطع اللوبياء المصفاة ويقلّب الكل مدة عشر دقائق.

يصبّ مرق اللحم مع اللحم المسلوق نصف سلق، فوق اللوبياء بحيث يغمرها.

يصحّح الملح ويترك الخليط على نـار متوسطـة في وعاء مغطى حتى يبدأ بالغليان.

تخفّف النار ويتابع الطهو حتى تنضج اللوبياء واللحم. يقدّم الطبق ساخناً.

شيخ المحشي بالباذنجان

طبق من الباذنجان المحشو والمطهو مع صلصة الطماطم.
يمكن طهوه مع اللبن الزبادي بدلاً من صلصة الطماطم. يقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **كيلوغرام ونصف من حبات الباذنجان الصغيرة**
- **ربع كيلوغرام من اللحم مفروم**
- **بصلة مفرومة ناعماً**
- **ملعقة كبيرة من الزبدة او سمن نباتي**
- **ربع كأس من الصنوبر**
- **زيت نباتي للقلي**
- **عصير كيلوغرام ونصف من الطماطم**
- **عصير ليمونة حامضة**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **حبة من الفليفلة الخضراء مقطّعة**

التحضير

يقلى الصنوبر بالزبدة حتى يصير ذهبي اللون. يضاف إليه اللحم المفروم ويقلب معه مدة عشر دقائق. يقلى البصل مع اللحم ثم ينثر الملح والبهار. يرفع عن النار ويترك حتى يبرد.
يقشّر الباذنجان ويترك عليه بعض القشر. يقلى بالزيت ثم يشق من الجانب ويحشى.

ترتّب حبات الباذنجان في وعاء ويصب فوقها عصير الطماطم والليمون الحامض. تضاف الفليفلة المقطّعة والملح. تترك على نار خفيفة حتى تنضج.

ابلما محشيه بالبندورة

طبق من الكوسا المحشو باللحم والصنوبر والبصل. يقدّم إلى جانب الأرز المفلفل.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **كيلوغرام من الكوسا الصغير الحجم**
- **نصف كيلوغرام من لحم الغنم مفروم**
- **بصلة كبيرة مفرومة ناعماً**
- **نصف كأس من الصنوبر**
- **كأس ونصف من زيت نباتي**
- **قرفة وملح وبهار بحسب الرغبة**
- **ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة**
- **ملعقة كبيرة من الدقيق**
- **نصف ملعقة صغيرة من النعناع الجاف بحسب الرغبة**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم او كيلوغرام ونصف من الطماطم الطازجة**
- **ملعقتان كبيرتان من الزبدة**

التحضير

يقلى الصنوبر في ملعقتين كبيرتين من الزبدة على نار خفيفة ثم يرفع. يقلى بالزبدة نفسها، البصل واللحم المفروم مدة عشر دقائق. يرفع ويضاف الملح والبهار والقرفة والصنوبر.
تجوّف حبات الكوسا قليلاً، ثم تغسل وتحشى بالحشو المحضر وتغطى بقطعة من اللب حتى لا يخرج الحشو في أثناء الطهو. تقلى حبات الكوسا بالزيت حتى تحمر، ثم ترتب في وعاء. تضاف صلصة الطماطم مع الماء وملعقة من الزبدة والملح، ويوضع عليها طبق مقلوب ومثقل. يغطى الوعاء ويترك على نار متوسطة حتى يبدأ محتواه بالغليان فيضاف الثوم المدقوق والنعناع. تخفف النار ويتابع الطهو حتى ينضج الطعام. يقدّم ساخناً.
يمكن الاستعاضة عن عصير الطماطم بعصير الليمون الحامض أو بدبس الرمان.

بندورة محشيه

طبق من الطماطم المحشوة بالارز والبصل واللحم والصنوبر.

يقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرامان من الطماطم الجامدة المتوسّطة الحجم
- نصف كأس من الأرز
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم مفروم
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
- ملعقة كبيرة من الصنوبر
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي

التحضير

تغسل الطماطم ويُقطّع رأس كل حبة بحيث يبقى ملتصقاً بها. تُجوف كل حبة بمقورة لتتخلّص من البزر واللب.

يسلق الارز قبل استعماله في الحشو لأن الطماطم سريعة النضج. يخلط الأرز مع البصلة واللحم والصنوبر والبهار وملعقة من السمن. تحشى حبات الطماطم. ترتب في صينية مدهونة بملعقة من السمن. يضاف نصف كأس من الماء والملح ويترك الوعاء مغطى على نار خفيفة حتى ينضج محتواه.

ارضي شوكي محشيه باللحم

طبق من الأرضي شوكي المحشو باللحم. يقدّم ساخناً الى جانب الارز المفلفل.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- عشر حبات من الارضي شوكي (الخرشوف) متوسطة الحجم
- بصلة مقشرة ومغسولة ومفرومة ناعماً
- ملعقتان من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- عصير نصف حبة من الليمون الحامض
- ربع كيلوغرام من اللحم مفروم ناعماً
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود (البهار)
- ملعقتان كبيرتان من جبن القشقوان المطحون
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- ملعقتان كبيرتان من سمن الزبدة

التحضير

ينظف الأرضي شوكي بنزع أوراقه الخضراء الخارجية، ويقشر من جوانبه وأسفله بسكين. يزال قسمه العلوي وينزع الوبر بسكين حادة. ينقع بالماء المضاف إليه عصير الليمون حتى لا يسودّ لونه.

يسلق الأرضي شوكي في الماء المغلي مدّة ربع ساعة ثم يصفّى ويقلى بالزبدة مدّة عشر دقائق.

يُقلى اللحم بالسمن. يضاف اليه البصل وصلصة الطماطم ويتبّل بالملح والفلفل الاسود ويترك الخليط مدة عشر دقائق على نار خفيفة.

تحشى قطع الأرضي شوكي بالحشو المعدّ وينثر على سطحها الجبن المطحون وقليل من الزبدة الذائبة وتدخل إلى فرن حامٍ حتى يحمرّ سطحها وتنضج.

يقدم طبق الأرضي شوكي المحشو ساخناً.



بندورة محشية

قرنبيط باللحم

طبق رئيسي من الزهرة (القرنبيط) مع اللحم المفروم. يؤكل الى جانب الأرز وعصير الليمون الحامض.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **حبة من القرنبيط (الزهرة) متوسطة الحجم**
- **نصف كيلوغرام من لحم الغنم مفروم**
- **ملعقة كبيرة من سمن نباتي**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **نصف ملعقة صغيرة من الفلفل**
- **كأسان من زيت نباتي**
- **بصلة صغيرة الحجم مفرومة ناعماً**

التحضير

تقطَّع الزهرة بسكين قطعاً متوسطة الحجم، تغسل بالماء وتترك حتى تجفّ.

تقلى قطع الزهرة بالزيت حتى يصير لونها زهرياً ثم توضع على ورق نشّاف ليمتصّ الزيت الزائد.

يقلى البصل بالسمن حتى يذبل ويضاف اليه اللحم المفروم ويتبّل بالملح والفلفل ويترك حتى ينضج اللحم.

ترتَّب قطع الزهرة في أسفل الوعاء ويوضع فوقها خليط اللحم ويصب كأس من الماء الساخن.

يترك الوعاء مغطّى على نار خفيفة مدة نصف ساعة أو حتى يتم النضج. يقدّم ساخناً مع الأرز وعصير الليمون.

ملاحظة: يمكن طهو الزهرة مع اللحم المفروم والكزبرة الخضراء والثوم المدقوق وعصير الليمون بإضافة الزهرة المقلية والكزبرة والثوم المقليان الى اللحم المقلي ويترك الكل حتى ينضج.

فطر باللحم

طبق من الفطر مع اللحم المفروم. يؤكل الى جانب الارز والسلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **علبتان من الفطر المحفوظ أو نصف كيلوغرام من الفطر الطازج**
- **نصف كيلوغرام من اللحم المفروم خشناً**
- **ملعقة كبيرة من سمن نباتي**
- **بصلة مفرومة ناعماً**
- **ملح وفلفل بحسب الرغبة**
- **عصير ليمونتين حامضتين**
- **ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة**

التحضير

ينظّف الفطر من الأتربة إذا كان طازجاً، ثم يغسل ويصفّى من مائه، ويقطع طولياً إلى أربعة أقسام أو قسمين بحسب حجمه.

اذا كان محفوظاً يغسل ويصفّى. تقلى البصلة المفرومة بالسمن حتى تذبل، يضاف اليها اللحم والملح والفلفل ويقلّب الخليط حتى يقارب النضج.

يُضاف الفطر المصفّى والثوم ويقلّب على نار خفيفة مدة عشر دقائق ثم يصبّ فوقه مقدار كأس من الماء وعصير الليمون.

يترك في الوعاء المغطى على نار خفيفة مع إضافة قليل من الماء الساخن إذا قلّ ماؤه. يقدّم مع الأرز.

يمكن استعمال اللحم المقطّع المسلوق عوضاً عن اللحم المفروم ويمكن طهو الفطر مع الثوم والكزبرة عوضاً عن البصل.



ملفوف محشي

طبق من ورق الملفوف المحشو باللحم والارز. يكسبه النعناع والثوم ودبس الرمّان مذاقاً خاصاً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

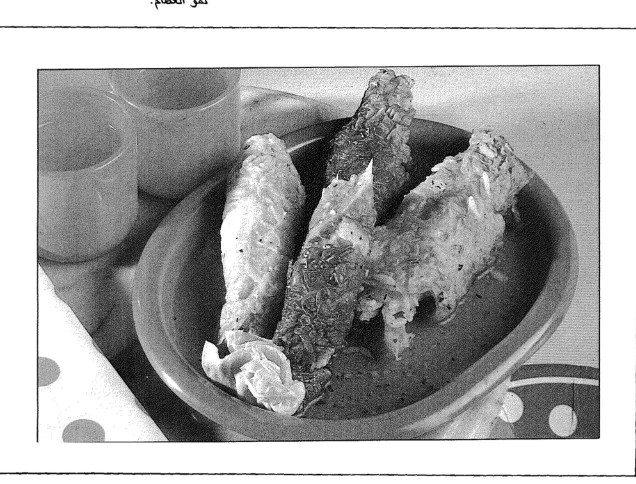
- حبة من الملفوف
- كأس ونصف من الارز
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم المفروم
- رأس من الثوم
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- ملعقتان كبيرتان من دبس الرمّان او عصير الليمون الحامض
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من النعناع الجاف
- ملعقة صغيرة من الكمّون

التحضير

تغطّس اوراق الملفوف بالماء الساخن حتى تذبل، ثم تغسل وتغلى حتى تلين فترفع وتُصفّى. يغسل الارز ويضاف اليه اللحم والملح والفلفل والكمّون وملعقة من السمن. تقسم اوراق الملفوف الى قسمين وتُنزع ضلوعها، وتحشى بطريقة حشو ورق العنب. ترتّب في وعاء قعره مغطّى بضلوع اوراق الملفوف.

تغمر بالماء ويضاف اليها الملح والنعناع وملعقة من السمن ودبس الرمان والثوم. يضغط عليها بطبق وتترك على النار حتى تنضج.

يُنصح بتناول الملفوف نيئاً ومضغه جيداً ليساعد على مقاومة التعب، والوقاية من الأمراض التي يسببها البرد والطفح الجلدي. وهو يقوي الشعر والاظافر ويسهّل نمو العظام.





بطاطا محشيه

طبق من البطاطا المحشوة باللحم والصنوبر. تكسبه القرفة مذاقاً طيباً. يقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من البطاطا
- ربع كيلوغرام من لحم الغنم مفروم
- ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المحمّر بالسمن
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من الفلفل
- قليل من القرفة
- كأس من عصير الطماطم او ملعقة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ) مذوبة في كأس من الماء
- قليل من الماء
- سمن نباتي او زبدة للقلي

التحضير

تغسل حبات البطاطا جيداً. تقشر وتجوّف ثم تغسل وتتبّل بالملح وتترك في المصفاة. يقلى البصل بالسمن مع الملح حتى يذبل ثم يضاف إليه اللحم المفروم. يضاف الصنوبر المحمّر.

تقلى حبات البطاطا بالسمن ويوضع بداخلها الحشو وترتّب في صينية مدهونة بالسمن. يضاف ماء ساخن وعصير الطماطم والملح والفلفل والقرفة وتترك البطاطا على النار حتى تنضج.

سلق محشي بالارز

طبق من ورق السلق المحشو باللحم والارز. يقدّم الى جانب صلصة الطحينة والليمون الحامض.

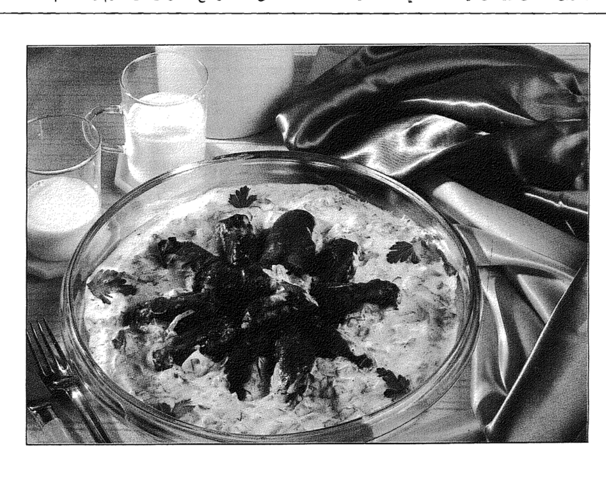
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من لحم الغنم مفروم**
- **كأس من الارز المنقوع نصف ساعة**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **ثلاث حزم من السلق**
- **ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي**
- **عصير ليمون حامض بحسب الرغبة**

التحضير

يغسل ورق السلق ويسلق في الماء المغلي مدة دقيقة فقط حتى لا يهترىء. يخلط الارز المنقوع مع اللحم المفروم وملعقة من السمن والملح والبهار. تزال ضلوع السلق وتقسم كل ورقة الى نصفين وتحشى بطريقة حشو ورق العنب. يرتب السلق المحشو في وعاء ويضاف اليه السمن والماء. يضغط بطبق حتى لا يخرج منه الحشو. يترك على نار خفيفة في وعاء مغطّى حتى يقارب النضج فيضاف اليه عصير الليمون ويتابع الطهو حتى ينضج. يمكن طهو السلق المحشو مع فصوص من الثوم والطماطم المقطّعة.



قرع محشي مع دبس الرمان

قرع محشو باللحم والأرز. يضاف اليه عصير الليمون الحامض ودبس الرمان. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من القرع**
- **نصف كأس من الارز**
- **ربع كيلوغرام من لحم الغنم مفروم**
- **عظام غنم بحسب الرغبة**
- **ربع كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات)**
- **اربعة او خمسة فصوص من الثوم**
- **رشة من النعناع الجاف**
- **ملعقة صغيرة من دبس الرمان**
- **ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض**
- **ملعقة كبيرة من سمن نباتي**
- **ملعقة صغيرة من الدقيق**
- **رشة بهار اسود ناعم حلو**
- **رشة قرفة ناعمة**
- **ملح بحسب الرغبة**

التحضير

يقطّع اللحم الى قطع صغيرة الحجم ثم يقلى بالسمن ويوضع جانباً. تكسر العظام وتقلى بالسمن ذاته وتوضع جانباً.

يبشر القرع أو يقشر ثم يزال قمعه ويجوّف بمقورة. يغسل ويوضع في مصفاة.

ينقى الأرز ويغسل ثم يصفّى ويخلط مع اللحم المفروم وقليل من الملح والبهارات.

يحشى القرع بدون ضغط، ترتب فوقه العظام المقلية. يوضع بين كل طبقة واخرى قسم من اللحم المقلي.

يرش ما تبقى من الملح على القرع، ويغمر بالماء ويوضع على نار قوية حتى يغلي، ثم على نار خفيفة لينضج.

يمزج الدقيق مع دبس الرمان وعصير الليمون والثوم المدقوق والنعناع الجاف ويضاف الكل الى القرع.

يترك القرع يغلي حتى ينضج، ثم يرفع ويقدم ساخناً.

ورق عنب بالبندورة

طبق من ورق العنب المحشو. يقدّم مع صلصة الطماطم المطهو فيها.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من ورق العنب**
- **نصف كيلوغرام من لحم الغنم المدهن مفروم**
- **كيلوغرام من الطماطم المقشرة، منزوع بزرها ومقطّعة**
- **قليل من العظام**
- **كأس ونصف من الارز**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة**
- **رشة من الزعفران**

التحضير

تذوب الزبدة في وعاء وتقلى فيها العظام. يحضّر حشو ورق العنب بخلط الارز المغسول مع اللحم والزعفران والملح والبهار.

تحشى اوراق العنب بالحشو المعدّ. تربط كل عشر اوراق محشوة بخيط على شكل حزمة.

توضع قطع الطماطم المقشرة فوق العظام وفوقها حزم اوراق العنب. يغمر الكل بالماء ويغطى بطبق مقلوب. يغطّى الوعاء ويترك على نار متوسطة حتى يغلي محتواه ثم تخفف النار ويترك حتى ينضج الطعام.

تُرفع حزم اوراق العنب الناضجة وتفك. تقدم مع صلصة الطماطم. يمكن طهو ورق العنب بوضع الطماطم في أسفله وعلى سطحه واضافة رأس من الثوم مع قليل من عصير الليمون الحامض.

ارضي شوكي باللحم

صنف من الأرضي شوكي مع اللحم المفروم. يؤكل الى جانب الارز.

عدد الأشخاص: خمسة، **مدة التحضير**: ساعة وربع، **مدة الطهو**: خمس واربعون دقيقة.

المقادير

○ عشرون حبة من الأرضي شوكي (الخرشوف)	○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
○ نصف كيلوغرام من لحم الغنم مفروم	○ نصف ملعقة صغيرة من الملح
○ بصلة صغيرة مفرومة ناعماً	○ ربع ملعقة صغيرة من البهار
○ ملعقتان كبيرتان من الصنوبر	○ كاس ونصف من الماء الساخن
○ عصير ليمونة حامضة	○ ملعقة كبيرة من الدقيق

التحضير

تزال الأوراق الخارجية من حبات الأرضي شوكي وتنظف وتحفظ في الماء المضاف اليه عصير الليمون حتى لا يسودّ لونها.

تسلق الأرضي شوكي مع قليل من الملح أو عصير الليمون مدة ربع ساعة أو حتى تطرى. ويمكن قليها بالسمن على نار خفيفة حتى تصير زهرية اللون.

يقلى الصنوبر بالسمن ثم يرفع. يقلى البصل واللحم ويضاف اليهما الملح والبهار. يقلب الخليط حتى ينضج اللحم. يضاف الصنوبر ويخلط. ترتب الارضي شوكي في صينية ويوزّع عليها قليل من خليط اللحم ثم يضاف الماء.

تغطى الصينية. تدخل الى فرن خفيف الحرارة وتترك حتى تنضج الارضي شوكي. تقدّم ساخنة مع الارز المسلوق.

يمكن تحضير الارضي شوكي باللحم باضافة الدقيق كالآتي: يقلى الدقيق بالسمن حتى يصير ذهبي اللون ثم يضاف اليه عصير الليمون ويترك على نار خفيفة مع التحريك المتواصل حتى يتماسك ثم يصبّ فوق الأرضي شوكي المحشوّة.





سبانخيّه

من الاطباق المغذّية. سبانخ مع اللحم المفروم. يؤكل الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **كيلوغرام من السبانخ**
- **نصف كيلوغرام من لحم الغنم مفروم**
- **رأس من الثوم مقشّر ومدقوق**
- **ملعقة كبيرة من الكزبرة الجافة المطحونة**
- **ملعقة صغيرة من الملح**
- **بصلة صغيرة مقشّرة ومفرومة ناعماً**
- **نصف ملعقة صغيرة من البهار**
- **ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي**
- **قليل من الماء السلخن**

التحضير

ينقّى السبانخ من الاعشاب والاوراق الصفراء. يفرم فرماً خشناً ويغسل عدة مرات تحت الماء الجاري ثم يصفّى.

يوضع السبانخ في الوعاء الحاوي ماء مغلياً ويُسلق قليلاً مدة خمس دقائق على نار متوسطة من دون أن يُغطّى الوعاء.

يُصَفّى السبانخ المسلوق من الماء ويُعصر جيداً باليدين.

تقلى البصلة بملعقة من السمن حتى تذبل ويضاف اليها اللحم ويقلّب حتى ينضج على نار خفيفة. يتبّل خليط اللحم والبصل بالملح والبهار ويترك جانباً. يقلى الثوم المدقوق والكزبرة بالسمن المتبقّي. يصبّ نصف كمية خليط اللحم والبصل مع قليل من الماء الساخن فوق السبانخ والكزبرة والثوم. يقلّب الكل مدة عشر دقائق على نار خفيفة. يتابع الطهو حتى ينضج السبانخ مع التقليب من حين الى آخر. يصب السبانخ في طبق وتضاف اليه بقية كمية اللحم ويقدم مع الأرز المطهو.

يمكن إضافة الكزبرة الخضراء عوضاً عن اليابسة، وكذلك يمكن وضع الكزبرة الخضراء المقلية بالسمن على سطح السبانخ الناضج.

يمكن طهو السبانخية مع اللحم المقطّع المسلوق عوضاً عن اللحم المفروم.

بطاطا بالصينيّه

صبق من البطاطا بالبصل واللحم المفروم والطماطم. يؤكل الى جانب اللبن الزبادي.

عدد الاشخاص: خمسة، **مدة التحضير**: نصف ساعة، **مدة الطهو**: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من البطاطا المغسولة
- نصف كيلوغرام من الطماطم مقشر
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم مفروم ومقلي بالسمن
- كأس من عصير الطماطم
- ملعقة من سمن نباتي
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- ثلاث بصلات مقطّعة الى حلقات

التحضير

يمكن الاستعاضة عن اللحم المفروم والمقلي بأقراص مقلية بالسمن ومحضّرة من اللحم المفروم (الهبرة) المخلوط مع بصلة مبشورة ورشة من الملح والفلفل وقليل من الكعك المدقوق على ان تكوّر الأقراص بالأيدي ثُمَّ تُقلى بالسمن حتى تحمرّ.

تقشّر البطاطا وتقطّع الى دوائر سميكة. تقطّع الطماطم الى حلقات وينزع بزرها.

ترتب حلقات البصل في صينية. تغطى بالبطاطا وتوزع عليها الطماطم واللحم المقلي بالسمن والملح والبهار.

يصبّ عصير الطماطم والماء، تغطّى الصينية وتترك على نار متوسطة حتى يغلي محتواها. تخفّف النار ويضاف قليل من الماء الساخن (اذا قلّ مرقها). تترك حتى تنضج البطاطا والطماطم وتقدّم ساخنة.

الملوخيّه

ملوخية باللحم والدجاج، من الاطباق اللبنانية الشهيرة والشهية. تضاف اليها صلصة البصل والخل عند تقديمها.

عدد الاشخاص: عشرة، **مدة التحضير**: ثلاث ساعات، **مدة الطهو**: ساعتان.

المقادير

- اربع كيلوغرامات من الملوخية الخضراء
- ثلاث حزم من الكزبرة الخضراء
- كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات)
- دجاجتان
- عودان من القرفة
- ورقتان من الغار
- كيلوغرام من البصل
- ثلاث كؤوس من الارز
- عصير ليمونتين حامضتين
- ملح بحسب الرغبة
- كاس من خلّ التفاح
- راس من الثوم مقشّر
- خبز محمّص
- نصف كاس من سمن نباتي

التحضير

تغسل الملوخية وتورّق ثم تفرم ناعماً. يقطّع اللحم الى مكعبات متوسطة الحجم ويقلى بالسمن حتى يحمرّ قليلاً. يضاف اليه ورق الغار وعودان من القرفة وبصلة ويسلق إلى ان ينضج. يرفع اللحم من الوعاء ويصفّى المرق. يسلق الدجاج في مرق اللحم. ويترك على النار حتى ينضج. يرفع الدجاج ويترك ليبرد. يقطع ويحتفظ به جانباً.

تغسل الكزبرة وتفرم ناعماً. يدق الثوم جيداً ويقلى بالسمن مع الكزبرة ثم يضاف الى مرق الدجاج ويترك يغلي على نار خفيفة. تصب فوقه ملعقة كبيرة من عصير الليمون. تضاف الملوخية المفرومة الى المرق وتحرك ثم تترك لتغلي مدة خمس دقائق.

يضاف اللحم الى الملوخية كي لا يجف وينثر الملح بحسب الرغبة.

يغسل الارز جيداً يوضع في وعاء ويصبّ فوقه الماء بحيث يعلو عن سطح الارز مقدار اصبعين. يسلق الارز على نار قوية مدة ربع ساعة حتى يتبخر الماء ثم تخفّف النار وتوزّع عليه ملعقة كبيرة من السمن. يتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج جيداً. يفرم البصل ناعماً ويوضع في وعاء مع عصير الليمون أو الخل.

يرتّب الخبز المحمّص في طبق التقديم. يضاف اليه قليل من الملوخية ثم الأرز ثم الملوخية. توزّع قطع الدجاج على سطح الطبق وتزيّن بصلصة البصل والخل أو البصل وعصير الليمون.



بطاطا بالصينيه

قـرعـة باللحـم

طبق من القرع (اليقطين) مع اللحم المفروم. يؤكل ساخناً الى جانب الأرز.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **حبة من القرع (يقطين) متوسطة الحجم**
- **نصف كيلوغرام من لحم الغنم مفروم**
- **بصلة مفرومة ناعماً**
- **ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**

التحضير

يقشّر القرع ويقطّع قطعاً متوسطة الحجم تحمّر بالسمن ويضاف اليها خليط البصل واللحم المفروم المقلي بالسمن والملح والبهار ومقدار كأس من الماء الساخن. يترك على نار خفيفة في وعاء مغطى حتى ينضج ثم يرتب في طبق ويزيّن بالصنوبر المحمص بالسمن. يقدم ساخناً مع الأرز المطهو.

يمكن طهو الكوسا او الباذنجان او البطاطا بالطريقة نفسها ويمكن اضافة اي نوع من الخضر المطهوة مع اللحم وكيلوغرام ونصف الكيلوغرام من مزيج اللبن الزبادي المطهو مع البيض والملح وتوزيعه على السطح وتركه بلا غطاء مدة ربع ساعة.

هندبـه باللحـم

طبق من الهندباء باللحم. يقدّم ساخناً إلى جانب الارز.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو نصف ساعة.

المقادير

- **كيلوغرام من الهندباء**
- **نصف كيلوغرام من اللحم المفروم فرماً خشناً**
- **ربع كأس من عصير الليمون الحامض**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**

التحضير

تنظف الهندباء وتغسل مرات عدة تحت الماء الجاري. تصفّى ثم تقطع الى قطع صغيرة.

يقلى اللحم بالسمن. تضاف اليه الهندباء مع الملح والبهار وتترك على نار متوسطة حتى تطرى ثم تخفّف النار ويتابع الطهو حتى تنضج. يصبّ عصير الليمون الحامض فوق خليط اللحم والهندباء. يرفع الخليط عن النار ويرتب في طبق التقديم. يقدّم ساخناً.



ظلت الهندباء تعتبر حتى القرن السابع عشر، دواء للمصابين بأمراض الكبد. وهي اليوم من النباتات الشائعة غذائياً. هي غنية بالكلسيوم والحديد، ومنشّطة للهضم. اذا سلقت كان ماؤها منقياً للدم. ثمة نوعان منها: مزروعة وبرية، والنوع الثاني هو المفضّل غذائياً.

باذنجان بالصينيه

باذنجان باللحم المفروم والطماطم والفليفلة الخضراء. يمكن تقديمه الى جانب الأرز او السلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

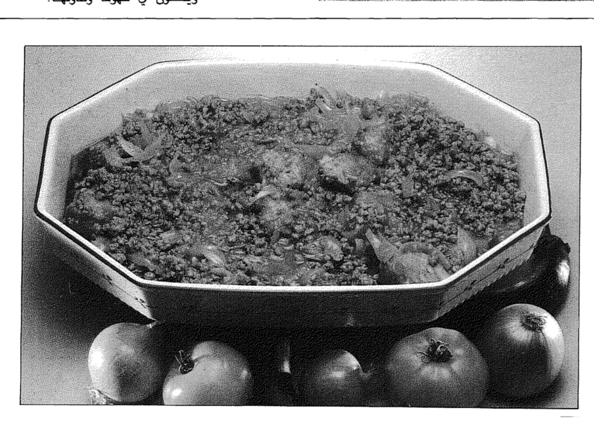
- كيلوغرام من الباذنجان مقشّر
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم مفروم
- بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي لقلي الباذنجان
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- ملعقة صغيرة من الملح
- حبتان من الفليفلة الخضراء الحلوة مقطعتان
- أربع حبات من الطماطم مقشّرة ومقطّعة وخالية من البزر
- كأس من عصير الطماطم
- كأس من الماء الساخن

التحضير

يقطّع الباذنجان الى دوائر بسماكة اصبعين، ينثر فوقه الملح ثم يقلى بالزيت.

يقلى البصل بالسمن حتى يذبل، يضاف اللحم ويقلّب مع الملح والفلفل حتى ينضج. ترتّب قطع الباذنجان في صينية ثم تضاف اليها الطماطم والفليفلة واخيراً خليط اللحم والبصل. يصبّ الماء الساخن وعصير الطماطم. تغطّى الصينية وتترك على نار خفيفة حتى تنضج.

تعتبر «البيرو» الموطن الاول للطماطم، نقلها المكتشف الاسباني «هرنان كورتيز» الى اوروبا ومنها انتقلت الى البلاد الاخرى. كان الناس في مدينة مرسيليا الفرنسية يطلقون على الطماطم اسم «تفاح الحب» ويتفنّنون في طهوها وتناولها.





كرّات باللحم

حلقات من البراصيا ولحم الغنم (الموزات). تؤكل الى جانب الارز وعصير الليمون الحامض.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

- **ثلاثة كيلوغرامات من البراصيا (الكرّاث)**
- **كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات)**
- **كأس ونصف من عصير الطماطم**
- **ملعقة صغيرة من الملح**
- **ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي**
- **نصف ملعقة صغيرة من الفلفل**
- **ثلاث حبات من البصل مقطّعة**
- **خمس حبات من الجزر**

التحضير

يغسل اللحم ويوضع في وعاء. يضاف اليه الماء ويترك على النار حتى يغلي. تزال الرغوة (الزفرة) كلما ظهرت على سطح المرق ويضاف الملح والفلفل وبصلة مقطّعة ويترك على نار خفيفة حتى يقارب النضج. يمكن طهو البراصيا مع عصير الطماطم بإضافتها، بعد قليها بالسمن، الى قطع اللحم ومرقه وتركها حتى تنضج. يبشر الجزر أو يقطع الى حلقات سميكة.

تقطّع البراصيا بعد تنظيفها الى قطع متوسطة الحجم، تغسل وتترك حتى تجف جيداً. تقلّب البراصيا مع قطع البصل والجزر، بالسمن على نار خفيفة مدة عشر دقائق بعد تغطية الوعاء. يضاف الكل الى اللحم ومرقه ويترك على نار متوسطة ثم خفيفة حتى ينضج. يمكن إضافة الثوم المدقوق والكزبرة الخضراء المفرومة في نهاية مرحلة النضج اي قبل عشر دقائق من رفع الوعاء عن النار. تقدّم ساخنة مع الارز وعصير الليمون.

منزلة الجزر

طبق رئيسي من الجزر وقطع من لحم الغنم (الموزات). يؤكل الى جانب الارز والسلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، **مدة التحضير**: خمس واربعون دقيقة، **مدة الطهو**: خمس واربعون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرام من الجزر
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات) مقطّع
- بصلة كبيرة مقطّعة
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- ملعقة صغيرة من الملح
- كاسان من الماء الساخن لسلق اللحم
- خمس بصلات صغيرة
- كاس من عصير الطماطم
- اربع حبات من الطماطم مقشّرة ومقطّعة ومنزوع بزرها

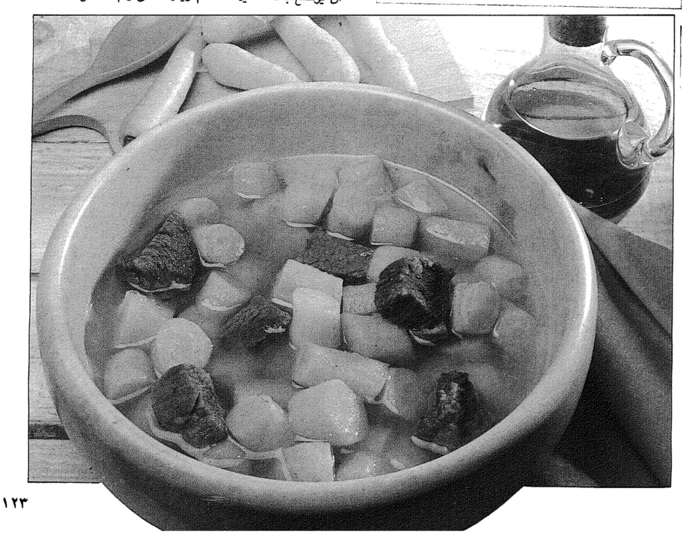
التحضير

يغسل الجزر تحت الماء الجاري ويبشر بسكين أو بآلة خاصة، ثم يقطّع إلى حلقات متوسطة الحجم ويغسل ويصفّى.

يقلى اللحم بملعقة من السمن ويسلق نصف سلق مع البصلة المقطّعة والملح والفلفل الأسود (البهار) بالماء الساخن.

يقلى الجزر المقطّع والمصفّى والبصل الصغير المقشّر بملعقة السمن المتبقية حتى يذبل على نار خفيفة. يضاف الجزر والبصل الى اللحم المسلوق نصف سلق، والطماطم المقطّعة ويصبّ عصير الطماطم. يترك الوعاء على نار متوسطة حتى يبدأ محتواه بالغليان ثم تخفّف النار حتى ينضج. يقدّم مع الارز.

يمكن اضافة ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة إلى منزلة الجزر مع الملح وقليل من النعناع الجاف وعصير الليمون على أن يوضع بعد عصير الطماطم ويترك حتى يتم النضج.



خبّيزه باللحم

طبق رئيسي من الخبيزة مع اللحم المفروم. يؤكل الى جانب الارز والمخلّلات.

عدد الاشخاص: خمسة، **مدة التحضير**: نصف ساعة، **مدة الطهو**: نصف ساعة.

المقادير

○ كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الخبيزة	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ بصلتان مفرومتان ناعماً	○ نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي	

التحضير

تنظف الخبيزة وتقطّع وتغسل جيداً بالماء. تسلق مدة عشر دقائق وتصفّى. يقلى البصل بالسمن حتى يذبل. يضاف اليه اللحم المفروم. يقلب اللحم مع الملح والبهار حتى يصير لونه داكناً.

تضاف الخبيزة إلى خليط اللحم والبصل. يقلّب الخليط على نار خفيفة مدة عشر دقائق. يُصب قليل من الماء. ويترك الوعاء مغطى حتى يتم النضج.

عند تقديم الطبق يمكن إضافة خليط من ثلاثة فصوص من الثوم المدقوق وملعقتين كبيرتين من الكزبرة الخضراء المفرومة والمقلية بالسمن.

لفت باللحم

لفت مع اللحم المفروم والكزبرة والثوم، يؤكل مع الارز وعصير الليمون الحامض.

عدد الاشخاص: خمسة، **مدة التحضير**: ربع ساعة، **مدة الطهو**: نصف ساعة.

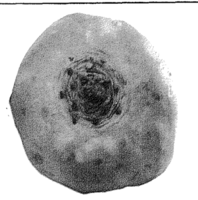
المقادير

○ كيلوغرام من اللفت	○ خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
○ نصف كيلوغرام من لحم الغنم المفروم	○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
○ حزمة من الكزبرة الخضراء أو ملعقة كبيرة من الكزبرة الجافة	○ ملح وفلفل بحسب الرغبة

التحضير

يغسل اللفت ويقشّر ويقطّع بشكل أصابع. يقلى اللفت بالسمن حتى يذبل. يقلى اللحم بالسمن وتضاف إليه الكزبرة الخضراء المفرومة مع الثوم المدقوق والملح والفلفل.

يرتّب اللفت في وعاء ويضاف اليه اللحم والكزبرة وقليل من الماء الساخن ويترك على نار خفيفة حتى ينضج.



اللفت نبات عشبي ثنائي الحول، يعطي في السنة الاولى جذوراً درنية واوراقاً جذرية، وفي السنة الثانية ساقاً زهرية. تستعمل جذوره الدرنية في الغذاء والعلف، وتتميّز اوراقه بقيمتها الغذائية المهمة لاحتوائها الكالسيوم والحديد والفيتامينات، وتؤكل مطهوة في بعض البلدان.

قلقاس باللحم

قلقاس باللحم والثوم والبقدونس. يقدّم ساخناً الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: خمسة، **مدة التحضير**: اربعون دقيقة، **مدة الطهو**: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من القلقاس
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم او العجل المقطّع (موزات)
- ملعقة كبيرة ونصف من سمن نباتي او زيت نباتي
- عود من القرفة
- خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
- ورقتان من الغار
- بصلة مقشرة
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- ربع كاس من عصير الليمون الحامض
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
- قشر حبة من الليمون الحامض

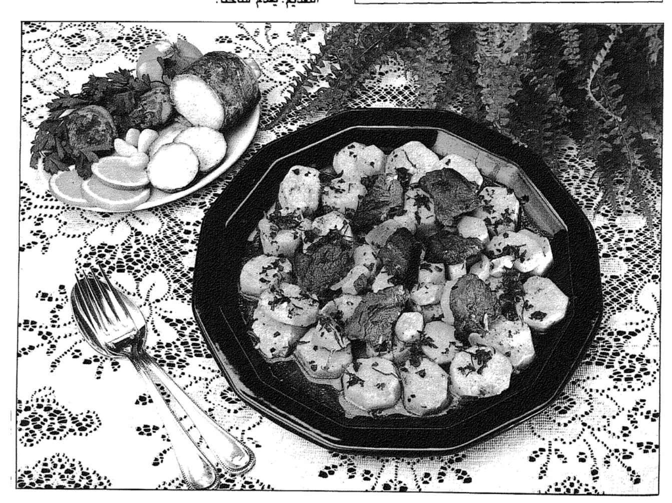
التحضير

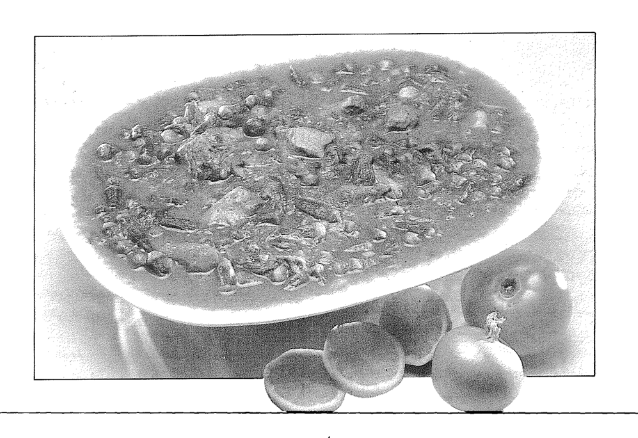
يسلق اللحم نصف سلق مع قليل من الملح والفلفل وقشرة الليمون والغار والقرفة والبصل. يقشر القلقاس ويقطّع الى قطع متوسطة الحجم. ينثر عليه الملح ويترك مدة نصف ساعة ثم يغسل بالماء الفاتر مرات عدة حتى يتخلص من المادة اللزجة التي تظهر على سطحه.

يقلى الثوم المدقوق في نصف ملعقة كبيرة من السمن حتى يذبل. يقلى القلقاس في ما تبقى من السمن حتى يصير لونه ذهبياً.

يضاف القلقاس الى اللحم مع الملح وعصير الليمون. يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج. يراعى عدم تقليب القلقاس مع هزّ الوعاء من حين الى آخر.

يضاف الثوم المقلي الى الخليط ثم ينثر البقدونس المفروم. يترك الخليط على النار بضع دقائق. يرفع ويصب في طبق التقديم. يقدّم ساخناً.





بـاميـه

طبق شعبي، بامياء مع قطع اللحم. يؤكل الى جانب الارز والسلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من البامياء**
- **نصف كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات)**
- **ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي**
- **نصف كيلوغرام من الطماطم مقطَعة خالية من البزر**
- **بصلة كبيرة مقطَعة**
- **كاس من عصير الطماطم**
- **ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة**
- **ملعقة صغيرة من البهار**
- **رأس من الثوم مدقوق**
- **عصير ثلاث حبات من الليمون الحامض**

التحضير

تقطّع رؤوس حبات البامياء وتُغسل وتعرّض للشمس حتى تجف وتذبل. إذا كانت البامياء يابسة تغسل بالماء الساخن وتنقع مدة ساعتين تقريباً حتى تصير طرية او توضع في الماء المغلي حتى تطفو على السطح ثم تغسل وتصفّى جيداً.

يُقلى اللحم بالسمن من كل جوانبه حتى يحمرّ ثم يضاف اليه الملح والبهار والفلفل الأسود والبصلة ويغمر بالماء ويُترك على نار متوسطة حتى يقارب النضج.

يمكن إضافة الكزبرة الخضراء الى الباميـاء مع الثـوم المدقوق على أن تُقلى بالسمن حتى تذبل.

يمكن الاحتفاظ بالبامياء لاستعمالها في غير موسمها بعد تجفيفها وسلقها قليلاً بالماء المملّح أو وضعها في قسم التجميد.

تقلى البامياء بالسمن حتى يصير لونها زهرياً وتترك في مصفاة حتى تتخلّص من السمن الزائد. تضاف البامياء الى اللحم ومرقه. ينثر الملح ويترك الوعاء على نار متوسطة.

يصبّ عصير الطماطم والطماطم المقشّرة والمقطّعة. يغطّى الوعاء ويترك حتى يبدأ محتواه بالغليان. يضاف اليه عصير الليمون مع قليل من السكر وفصوص الثوم المدقوقـة. يهزّ الوعاء قليلاً فوق النار. تخفّف النار ويتابع الطهو حتى يتم النضج. يقدّم طبق البامياء مع الارز المطهو ويمكن اضافة الكزبرة الخضراء المقلية عند التقديم.

كوسا وبطاطا باللحم

طبق من الكوسا والبطاطا بشرائح اللحم. يؤكل الى جانب اللبن الزبادي.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

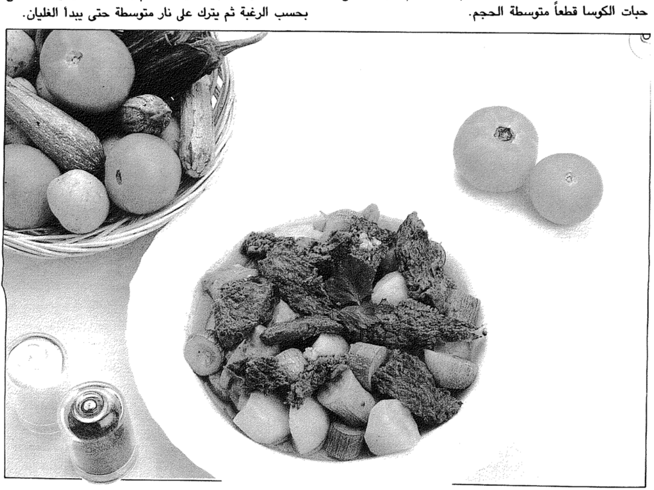
- **نصف كيلوغرام من لحم الغنم او العجل مقطع الى شرائح**
- **كيلوغرام من البطاطا**
- **كيلوغرام من الكوسا**
- **كيلوغرام من الطماطم**
- **بصلة كبيرة**
- **كأس من عصير الطماطم**
- **قليل من الماء الساخن**
- **ملعقة كبيرة من الزبدة**
- **ملح وفلفل بحسب الرغبة**

التحضير

تغسل حبات البطاطا وتقشر وتقسّم الى أقسام كبيرة. تقطع حبات الكوسا قطعاً متوسطة الحجم.

تغطّس حبات الطماطم في الماء الساخن مدة دقيقة ومن ثم تقشر وتقطع إلى قسمين وينزع بزرها.

تقلى الشرائح بالسمن حتى تحمرّ من كل جوانبها. يضاف اليها البصل المقطّع والملح والفلفل. تضاف حبات الكوسا والطماطم والبطاطا المقطّعة الى الشرائح وتقلّب على نار خفيفة مدة خمس دقائق. يصبّ عصير الطماطم والماء الساخن. يضاف الملح بحسب الرغبة ثم يترك على نار متوسطة حتى يبدأ الغليان.



برغل بالبندورة

برغل بالطماطم والفليفلة الخضراء والثوم. يقدّم مع البصل الاخضر والزيتون الاسود.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كأسان من البرغل الخشن المنقّى والمغسول والمصفّى
- بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- حبتان من الفليفلة الخضراء مفرومتان ناعماً
- فصان من الثوم صغيران
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- خمس حبات من الطماطم مقشّرة ومقطّعة وخالية من البزر
- كأس من عصير الطماطم
- كأسان من الماء
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يقلى البصل بالسمن حتى يذبل. يضاف الثوم والفليفلة المفرومة ويقلّب الكل على نار خفيفة مدة عشر دقائق. تضاف قطع الطماطم وعصيرها والماء والملح ويترك المزيج على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان.

يضاف البرغل المصفّى، يحرّك ويترك في الوعاء المغطّى على نار متوسطة، حتى ينشف ماؤه قليلاً.

تخفّف النار ويقلّب قليلاً ويتابع الطهو حتى ينضج البرغل من دون أن يجف ماؤه تماماً. يقدّم ساخناً.

برغل باللحم

برغل باللحم والحمّص والبصل، من الاطباق اللبنانية المغذية. تكسبه التوابل مذاقاً لذيذاً. يقدّم مزيّناً بالصنوبر المحمّص.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- ثلاث كؤوس من البرغل الخشن المغسول
- نصف كأس من الحمّص المنقوع
- كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات)
- كيلوغرام من البصل الابيض الصغير
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من الكراويا
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- ربع ملعقة صغيرة من القرفة
- ست كؤوس من الماء
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي لتحميص البرغل
- نصف كأس من الصنوبر المحمّص بسمن نباتي

التحضير

يقشّر البصل ويقلى بالسمن حتى يذبل، ثم يضاف اليه اللحم والحمّص والماء والبهارات والملح. يترك الكل في وعاء مغطّى على نار متوسطة مدة ساعة حتى ينضج اللحم والحمّص. يوضع ثلثا كمية اللحم جانباً.

يحمّص البرغل بالسمن مدة خمس دقائق. تعدّل كمية المرق لطهو البرغل. يصحّح الملح ويضاف البرغل الى خليط اللحم والبصل والحمّص.

يُحرّك الخليط قليلاً ويُترك على نار متوسطة ثم خفيفة حتى ينضج البرغل. يقدّم في طبق ويرتّب فوقه اللحم ثم يزيّن بالصنوبر المحمّص.



برغل بالبندورة

برغل بالحمص

طبق رئيسي يحوي البرغل والحمّص واللحم والخضر. يقدم الى جانب اللبن الزبادي.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

- **كأسان من البرغل الخشن**
- **نصف كيلوغرام من لحم الغنم او البقر مفروم**
- **حبة صغيرة من الفليفلة الخضراء مقطعة ناعماً**
- **كأس من الحمص المنقوع**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **بصلة كبيرة**
- **ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ) او خمس حبات من الطماطم مقشّرة ومقطّعة**
- **ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي**
- **قليل من الماء الساخن**

التحضير

يقشّر الحمّص بوضعه بين راحتي اليد وفركه. يوضع في وعاء يحتوي على الماء وتزال القشور الطافية على وجه الماء.

يُسلق الحمص في الماء حتى يقارب النضج.

يُقلى البصل واللحم المفروم في ملعقة من السمن حتى يحمرّ اللحم. تصب الطماطم المقطّعة والفليفلة والماء الساخن والملح ويترك الكل على نار متوسطة حتى يبدأ المزيج بالغليان فيصب فوقه الحمص المصفى والبرغل المغسول. يعدل الماء ليعلو عن مستوى البرغل والحمص، تخفف النار حتى ينضج الخليط .

تسخن الملعقة المتبقية من السمن وتصبّ فوق خليط البرغل والحمص وتقلّب معه. يقدم ساخناً.

برغل بالباذنجان

طبق رئيسي يحوي البرغل والباذنجان والطماطم والفليفلة الخضراء. يقدم مع اللبن الزبادي او السلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **كأس ونصف من البرغل الخشن المغسول والمصفى**
- **خمس حبات من الباذنجان**
- **حبة من الفليفلة الخضراء مفرومة ناعماً**
- **حبتان من الطماطم مقشرتان ومقطعتان**
- **بصلة كبيرة مفرومة ناعماً**
- **فصّ من الثوم مدقوق**
- **ملعقة كبيرة من سمن نباتي**
- **ملعقة صغيرة من الملح**
- **كأس من عصير الطماطم**
- **كأس من الماء الساخن**

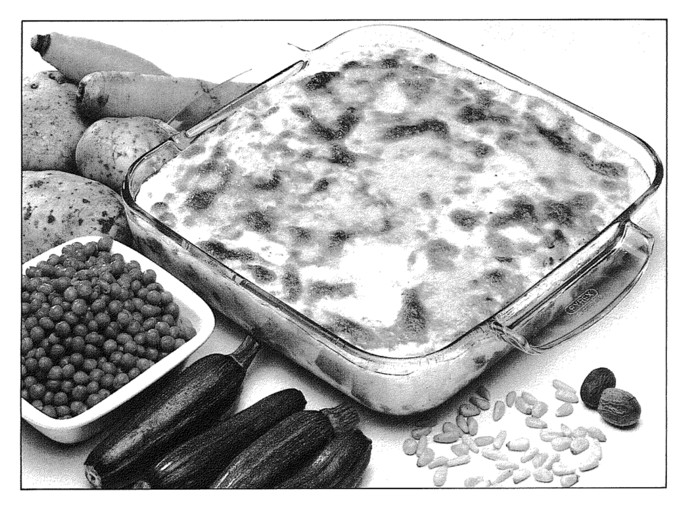
التحضير

يقلى البصل المفروم بالسمن حتى يذبل.

يغسل الباذنجان ثم يقشر ويقطع بالسكين الى قطع صغيرة الحجم، تضاف هذه القطع الى البصل مع الثوم المدقوق وتقلب على نار خفيفة مدة عشر دقائق ثم توضع الطماطم المقطعة والفليفلة الخضراء المفرومة فرماً ناعماً ويترك الخليط على النار ويقلب لمدّة خمس دقائق.

يصبّ عصير الطماطم والماء الساخن مع الملح فوق خليط الباذنجان والبصل والثوم والطماطم المقطّعة والفليفلة ويترك على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان.

يوضع البرغل بحيث يكون الماء اعلى بمقدار اصبعين من سطح البرغل والخضر، ويتابع الطهو حتى يمتص البرغل الماء ثمّ تخفف النار ويترك حتى ينضج. يسكب قبل أن ينشف تماماً ويؤكل ساخناً.



جراتان بالخضر

طبق مغذٍ من الخضر المنوّعة مع صلصة البيشاميل.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **خمس حبات من البطاطا**
- **اربع حبات من الكوسا**
- **ثلاث حبات من الجزر**
- **ربع كيلوغرام من البازلاء**
- **نصف كيلوغرام من اللحم المفروم**
- **ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المحمّص بسمن نباتي**
- **خمس كؤوس من صلصة البيشاميل**
- **سبع ملاعق كبيرة من الجبن المبشور (جروبير، بارميزان)**
- **ملعقتان كبيرتان من الزبدة**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**

التحضير

تغسل الخضر وتقطّع الى قطع صغيرة. يسلق كل نوع على حدة ثم يصفّى.

يقلى اللحم بملعقة من الزبدة. يتبّل بالملح والبهار ويضاف اليه الصنوبر. تخلط الخضر وتقلّب في الزبدة المتبقّية على نار متوسطة. يدهن طبق خاص بالفرن بصلصة البيشاميل. توضع فوقها الخضر ثم يوزّع خليط اللحم. تخلط صلصة البيشاميل مع نصف كمية الجبن وتصب فوق الخضر وينثر الجبن المتبقّي.

توزّع على السطح قطع الزبدة ويدخل الطبق الى فرن ساخن حتى يحمرّ سطحه. يقدّم ساخناً.



جراتان بالكوسا المسلوقة

طبق من الكوسا المسلوقة مع صلصة البيشاميل.

عدد الاشخاص: خمسة، **مدة التحضير:** نصف ساعة، **مدة الطهو:** ساعة.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الكوسا
- حبتان من البطاطا مسلوقتان
- ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- بصلة مبشورة
- كاس من الجبن المبشور
- نصف ملعقة صغيرة من الريحان
- بيضتان
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الكعك المدقوق
- ثلاث كؤوس من صلصة البيشاميل
- نصف كاس من القشدة (الكريما الخاصة بالطبخ)

التحضير

تضاف بيضة ونصف كأس من القشدة الى صلصة البيشاميل.

تسلق الكوسا في الماء المملّح بضع دقائق. تقطّع طولياً ثم تفرغ من لبّها بملعقة صغيرة ويحتفظ به جانباً.

تخلط البطاطا مع الثوم والبصل والبيضة وملعقتين من الكعك والملح والبهار والريحان. يخلط الكل جيداً.

يضاف البقدونس وملعقة من الزبدة ونصف كمية من الجبن المبشور الى خليط البطاطا. يدهن طبق خاص بالفرن بصلصة البيشاميل وترتّب قطع الكوسا فوقها. تحشى كل قطعة بالخليط المحضّر وتغطّى بصلصة البيشاميل وينثر فوقها الجبن المبشور. توزّع الزبدة المتبقيّة على السطح ويدخل الطبق الى فرن حار حتى يحمرّ سطحه.

الكوسا نبات عشبي حولي، موطنه الاصلي وسط وجنوب اميركا. عرفت المكسيك الكوسا، للمرة الاولى، قبل خمسة آلاف سنة ثم انتقلت زراعته الى اوروبا فكل انحاء العالم.

جراتان البطاطا واللحم

طبق من البطاطا مع اللحم المفروم وصلصة الطماطم. يؤكل ساخناً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- كيلوغرامان من البطاطا
- ثلاث ملاعق كبيرة من الكعك المدقوق
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم مفروم
- بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المحمص بالزبدة
- كأس ونصف من اللبن (الحليب)
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- خمس ملاعق كبيرة من الجبن المبشور
- خمس كؤوس من صلصة البيشاميل
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من السمن

التحضير

تسلق البطاطا بالماء المملح حتى تنضج. تقشر وتهرس، تترك حتى تبرد.

يدهن قعر طبق خاص بالفرن بالزبدة. ينثر فوقها نصف كمية الكعك المدقوق ويحرك الطبق حتى يلتصق الكعك بقعره وحوافيه. يقلى البصل بالسمن على نار متوسطة حتى يذبل. يضاف اليه اللحم ويقلّب حتى ينضج. يرفع عن النار ويضاف الصنوبر المحمص والملح والبهار.

تخلط البطاطا المهروسة مع اللبن والملح حتى تتشكل عجينة متجانسة متماسكة. يقسم العجين الى قسمين. يمد القسم الأول فوق الكعك المدقوق. يوزّع فوقه خليط اللحم ويضغط عليه بملعقة حتى يلتصق اللحم بالبطاطا. ينثر الجبن فوق خليط اللحم. يمد القسم الثاني من العجين فوق الجبن. تصب صلصة البيشاميل لتغطي البطاطا ويوضع فوقها الكعك المتبقي. توزع الزبدة على السطح. يدخل الطبق الى فرن حار حتى يحمر سطحه. يقدّم ساخناً.



جراتان الارضي شوكي

طبق من الأرضي شوكي واللحم المفروم مع صلصة البيشاميل يؤكل ساخناً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- **عشرون حبة من الارضي شوكي (الخرشوف)**
- **نصف كيلوغرام من لحم الغنم مفروم**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من الصنوبر المحمص**
- **ملعقتان كبيرتان من الزبدة**
- **اربع كؤوس من صلصة البيشاميل**
- **خمس ملاعق كبيرة من الجبن المبشور**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **عصير نصف ليمونة حامضة**

التحضير

ينظف الخرشوف من الأوراق الخارجية. يؤخذ قلبه. ينزع منه الزغب وينظف. ينقع في الماء المضاف إليه عصير الليمون حتى لا يسوَدّ لونه. يسلق في الماء المضاف اليه عصير الليمون ثم يصفّى.

يقلى الصنوبر بالزبدة ثم يرفع منها. يقلى اللحم في الزبدة نفسها حتى ينضج. يضاف اليه الملح والبهار والصنوبر. يخلط الكل جيداً.

ترتّب حبات الارضي شوكي في طبق مدهون بالبيشاميل. يوزّع فوق كل حبة قليل من خليط اللحم ثم تصبّ البيشاميل فوقها. ينثر الجبن المبشور. توزّع الزبدة على السطح. يدخل الطبق الى فرن حار حتى يحمرّ.

جراتان الباذنجان

طبق شهي من الباذنجان مع صلصة البيشاميل، يؤكل ساخناً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من لحم الغنم او العجل مفروم**
- **خمس حبات من الطماطم مقشّرة ومفرومة**
- **بصلة مفرومة ناعماً**
- **فصّان من الثوم مدقوقان**
- **ملعقة صغيرة من الصعتر الجاف المطحون**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **سبع كؤوس من صلصة البيشاميل**
- **كيلوغرامان من الباذنجان**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي او سمن نباتي**
- **كأس ونصف من الجبن المبشور**
- **ملعقة كبيرة من الزبدة**
- **حبة من الفليفلة الخضراء او الحمراء مفرومة ناعماً**

التحضير

يقشّر الباذنجان ويقطّع طولياً الى شرائح. ترتّب شرائح الباذنجان في صينية وينثر عليها الملح وتترك مدة نصف ساعة حتى يرشح ماؤها. تجفّف بقطعة من القماش. تقلى ثم تصفّى على ورق نشّاف ليمتصّ الزيت الزائد.

يقلى البصل بالسمن حتى يذبل. يضاف اليه الثوم واللحم المفروم. يقلّب الخليط على نار متوسطة حتى ينضج اللحم. يضاف اليه الملح والبهار والطماطم والصعتر والفليفلة. يترك الكل على النار مدة عشر دقائق مع التقليب من حين الى آخر.

يرتّب نصف كمية شرائح الباذنجان في طبق خاص بالفرن مدهون بصلصة البيشاميل. يمدّ فوقه نصف كمية خليط اللحم. ينثر ثلث كمية الجبن المبشور. يغطّى الجبن بنصف كمية صلصة البيشاميل. يعاد ترتيب طبقة من الباذنجان، يوضع فوقها ما تبقّى من خليط اللحم. ينثر نصف كمية الجبن المتبقّي. يغطّى الجبن بالبيشاميل ثم بما تبقّى من الجبن. أخيراً توزّع الزبدة على السطح. يدخل الطبق الى فرن حار حتى يحمرّ سطحه.

جراتان المعكرونة بالدجاج والكاري

معكرونة بالدجاج مع صلصة البيشاميل. يضفي عليها الكاري طعماً خاصاً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

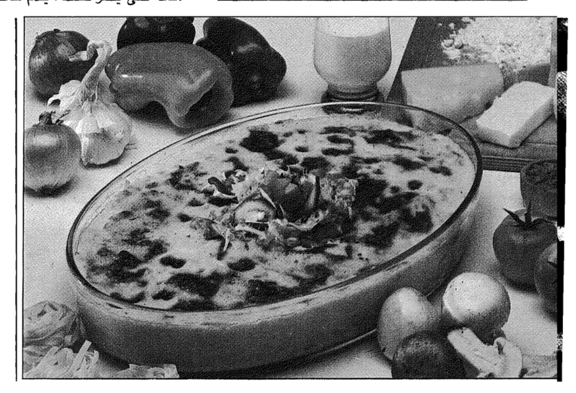
المقادير

- **دجاجة مسلوقة، منزوع عظمها ومقطّعة**
- **بصلتان مفرومتان**
- **ثلاث حبات من الطماطم مقشّرة ومفرومة ناعماً**
- **حبة من الفليفلة الحمراء مفرومة**
- **حبة من الفليفلة الخضراء مفرومة**
- **نصف رزمة من المعكرونة المسطّحة (تالياتلليه)**
- **فص من الثوم مدقوق**
- **علبة من الفطر**
- **ملعقة كبيرة من الكاري**
- **خمس ملاعق كبيرة من الجبن الاصفر المبشور (جرويير)**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من الجبن الأبيض**
- **نصف كأس من مرق الدجاج**
- **خمس كؤوس من صلصة البيشاميل**
- **ملعقتان كبيرتان من الزبدة**
- **ملح وفلفل بحسب الرغبة**

التحضير

تسلق المعكرونة ثم تغسل بالماء البارد وتصفّى.

يقلى البصل بملعقة كبيرة من الزبدة حتى يذبل ويضاف اليه الثوم والفليفلة والفطر. يقلّب الخليط مدة خمس دقائق، ثم تضاف اليه الطماطم والملح ومرق الدجاج والكاري والفلفل. يترك الكل على نار خفيفة حتى يتبخّر السائل مع التقليب من حين الى آخر، ثم يخلط مع المعكرونة وقطع الدجاج. يوضع الخليط في طبق خاص بالفرن مدهون بصلصة البيشاميل. ينثر فوقه نصف كمية الجبن المبشور، ويغطى بصلصة البيشاميل وينثر ما تبقى من الجبن على السطح. توزّع الزبدة في وسط الطبق وأطرافه. يدخل الطبق الى فرن ساخن مدة نصف ساعة حتى يحمرّ سطحه. يقدّم ساخناً.



من اطباق الدجاج المطهو بالفرن مع اللبن (الحليب) والدقيق والزبدة. يلذّ تناوله الى جانب طبق من السلطة.



ارز بالجزر

ارز بالجزر واللحم. من الاطباق اللبنانية الشهية. يقدّم الى جانب سلطة الخضر المنوّعة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **كأسان من الأرز المنقوع والمصفّى**
- **كأسان ونصف من مرق اللحم**
- **كيلوغرام من لحم الغنم مقطّع ومسلوق**
- **نصف كيلوغرام من لحم الغنم مفروم**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **ملعقة كبيرة من سمن نباتي**
- **نصف كيلوغرام من الجزر مقطّع**
- **قليل من الصنوبر واللوز المحمّصين للتزيين**

التحضير

ينقع الأرز بالماء المغلي المملّح مدّة ساعة الى ساعتين ثم يغسل ويصفّى.

يقلى اللحم المفروم بالسمن ويضاف اليه الملح والبهار. يرفع عن النار ويقلى الجزر المقطّع بالسمن نفسه ويقلّب.

يصبّ مرق اللحم فوق الجزر ويترك حتى ينضج ثم يضاف اليه اللحم المفروم المقلي ويقلّب معه.

يضاف الأرز المصفّى إلى الوعاء ويحرّك. يترك الوعاء مغطّى على نار متوسطة حتى يغلي الماء. تخفف النار ويتابع الطهو حتى ينضج الكلّ.

يحرّك الأرز بحذر، يقدّم ساخناً في الطبق او مقلوباً في قالب، ويزيّن بالصنوبر واللوز والجزر وقطع اللحم.

ارز بالكوسا

ارز بالكوسا، من الأطباق اللبنانية الرئيسية. يقدّم ساخناً الى جانب اللبن الزبادي البارد.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

المقادير

- **كأسان من الأرز**
- **كيلوغرام من الكوسا**
- **بصلة مفرومة ناعماً**
- **ملعقة كبيرة من سمن نباتي**
- **ملح وفلفل بحسب الرغبة**
- **كأسان ونصف من الماء الساخن**

التحضير

ينقّى الأرز من الأوساخ وينقع بالماء المغلي المضاف اليه ملعقة من الملح مدّة ساعة ثم يغسل بالماء الجاري ويصفّى. تغسل حبات الكوسا وتقطّع الى قطع كبيرة. يذوّب السمن على النار ويقلى فيه البصل المفروم حتى يذبل ثم تضاف اليه قطع الكوسا، وتحرك بحذر على نار قوية وتملّح وتبهّر. يغطّى الوعاء ويترك على نار خفيفة مع التحريك بين حين وآخر حتى تنضج الكوسا فيصب عليها الماء وتقوّى النار تحت الوعاء حتى يغلي محتواه. يضاف الأرز المنقوع والمصفّى، يحرّك ويترك مغطّى حتى يتشرّب الماء فتخفّف النار. يترك الارز على النار حتى ينضج. يقدّم ساخناً.

ارز بالبطاطا

من الاطباق المغذية واللذيذة. ارز مسلوق مع قطع من البطاطا المقلية بصلصة الطماطم والبصل. يقدّم مع السلطة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

المقادير

- **كأسان من الأرز المنقوع**
- **كيلوغرام من البطاطا مقشّر ومقطّع قطعاً كبيرة**
- **بصلة كبيرة مفرومة ناعماً**
- **كأس من عصير الطماطم**
- **كأسان ونصف من الماء الساخن**
- **ملعقة كبيرة من سمن نباتي**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**

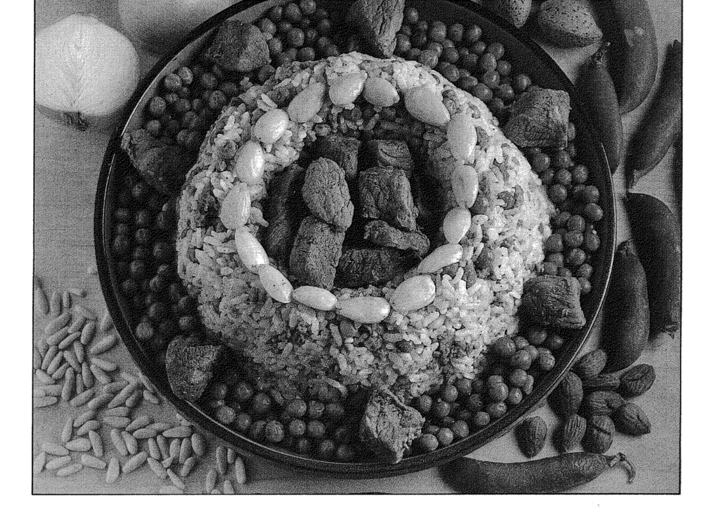
التحضير

يذوّب السمن في وعاء ويقلى فيه البصل المفروم حتى يذبل. تضاف البطاطا المقشرة والمقطّعة قطعاً كبيرة وتقلّب معه مدّة ربع ساعة. تملّح وتبهّر ويضاف الماء وعصير الطماطم، ويترك الكل حتى يغلي ثم يضاف اليه الأرز المصفّى. يحرّك المزيج ويترك الوعاء مغطّى على نار متوسطة بدون تحريك حتى يتشرّب الأرز الماء. تخفّف النار ويتابع الطهو حتى ينضج الارز. يحرّك ويقدّم ساخناً.

تعتمد زراعة الارز على مياه الامطار شرط ألاّ تغمر هذه المياه التربة تماماً. وهذه احدى الطرق البدائية المتّبعة في المناطق المدارية الرطبة في غرب افريقيا واميركا الجنوبية.

يتمّ جني المحصول عندما تبلغ ٩٠٪ من الثمار مرحلة النضج الكامل في المناطق شبه المدارية، اما في المناطق المدارية فيجنى المحصول عندما تبلغ كل الثمار مرحلة النضج.





ارز بالبـازلاء

طبق سهل التحضير ومغذٍ. يقدّم مزيّناً باللوز المحمّص.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من حبوب البازلاء**
- **كأسان من الأرز المنقوع والمصفّى**
- **ثلاث كؤوس من مرق اللحم**
- **كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات)**
- **نصف كيلوغرام من اللحم المفروم المقلي**
- **بصلة لسلق اللحم**
- **نصف ملعقة صغيرة من الفلفل ومثلها من الملح لسلق اللحم**
- **ملعقة كبيرة من سمن نباتي لقلي اللحم وأخرى لقلي البازلاء**
- **ملعقة صغيرة من الملح لطهو الأرز**

التحضير

تُغسل حبات البازلاء وتقلى بالسمن على نار متوسطة مدّة عشر دقائق حتى تذبل. يرفع مقدار ربع الكمية منها ويترك جانباً.

يقلى اللحم بالسمن فيغمر بالماء ويسلق مع الملح والفلفل والبصلة.

يصبّ مرق اللحم فوق البازلاء وتترك مدّة ربع ساعة، يضاف اللحم المفروم ونصف اللحم المسلوق.

يوضع الأرز ويحرك ببطء. يضاف الملح. يغطّى الوعاء ويترك على نار متوسطة حتى يمتصّ الأرز المرق.

تخفّف النار ويتابع الطهو حتى ينضج الارز. يصبّ الخليط في طبق التقديم. يوزّع على سطحه وجوانبه ما تبقّى من اللحم المسلوق والبازلاء.

ارز بالكلى

طبق رئيسي قوامه الكلى والارز بالاضافة الى البصل والثوم والتوابل. يقدّم ساخناً الى جانب المخلّلات المنوّعة.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الكلى
- ملعقة كبيرة من الكعك المطحون
- كأسان من الأرز المسلوق
- بصلة مفروماً ناعماً
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- نصف كأس من عصير الطماطم
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- نصف كأس من الخل الأبيض
- ملعقة صغيرة من الملح
- كأسان من الجبن المطحون (جروييبر أو بارميزان)
- رشة من البهار الأبيض ورشة من القرفة
- قليل من الماء لطهو الكلى
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
- صنوبر ولوز محمّصان بسمن نباتي

التحضير

تنظّف الكلى وتقشّر وتقطّع طولياً. يكرّر غسلها عدّة مرات بالماء الجاري، يدهن قالب بالسمن ويرش فيه الكعك ويدخل الى فرن حام حتى يحمرّ وجه الكعك.

يقلى البصل والثوم بملعقة من السمن حتى يذبلا فتضاف اليهما الكلى وقليل من الدقيق ويقلّب الكل.

يتابع التقليب. ينثر الملح والبهار والفلفل والقرفة على الخليط ويضاف عصير الطماطم والخل والماء ويترك على نار خفيفة حتى ينضج.

توضع طبقة اولى من الارز فوق الكعك المدقوق المحمّر بحيث تغطّي القعر.

توضع طبقة من الكلى المطهوّة والناضجة فوق طبقة الأرز المطبوخ. يسقى الأرز والكلى بقليل من مرق الكلى المحضّر.

يرش الجبن وتوضع طبقة ثانية من الأرز واللحم والجبن ويدخل القالب الى فرن حامٍ حتى يحمرّ سطحه.

يزيّن الطبق بالصنوبر واللوز ويقدّم ساخناً.



من اطباق الارز الشهيّة. يؤكل الى جانب اللبن الزبادي او المخلّلات المنوّعة.



ارز بالكفتة

كفتة بالارز والخضر. طبق مغذٍ، يحوي البصل والجزر والبراصيا والطماطم والفليفلة الى جانب التوابل.

عدد الاشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- ثلاث كؤوس من الارز
- كاسان من الماء المغلي
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي لقلي اللحم
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي لطهو الارز
- بصلة كبيرة مقطعة الى شرائح
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- جزرتان مفرومتان
- قليل من البراصيا (الكراث) المقطّعة
- قليل من الماء للصلصة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- اربع حبات من الطماطم مقشرة ومقطعة ومنزوع بزرها
- كاس من عصير الطماطم
- حبة من الفليفلة الخضراء مفرومة
- بيضتان
- رشة من جوز الطيب
- رشة من البهار الابيض
- كيلوغرام من اللحم الهبر المدقوق
- نصف كيلوغرام من البازلاء المسلوقة
- ملح وفلفل بحسب الرغبة

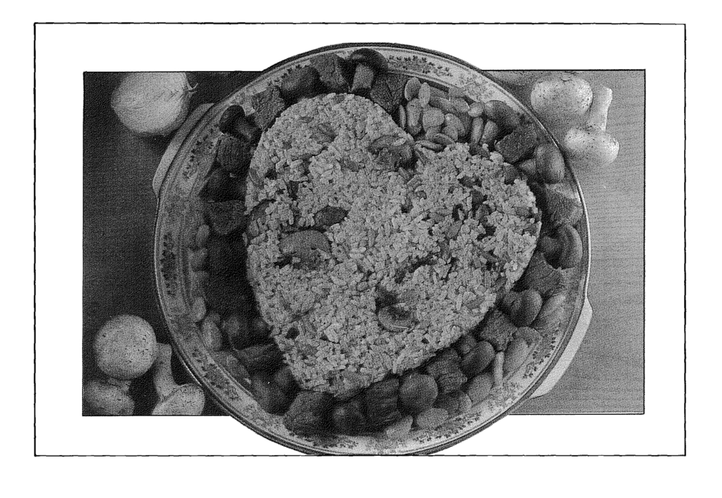
التحضير

تضاف بيضتان وملعقة من الدقيق والملح والفلفل إلى اللحم ويدعك الخليط جيداً ثم يقطع باليد المبلّلة بالماء قطعاً بحجم الجوزة. تقلى القطع بسمن نباتي على نار متوسطة من كل جوانبها وترفع ويحتفظ بها جانباً.

يقلى البصل والثوم بالسمن نفسه، حتى يذبلا، فتضاف إليهما البراصيا والجزر المقطعان ويقلب الكل. تضاف ملعقة من الدقيق مع التحريك المستمر حتى يختلط الكل جيداً. تضاف الطماطم وعصيرها الى الوعاء مع الفليفلة والملح والبهارات والماء ويترك حتى يغلي وينضج.

يصفى المرق بمصفاة مرتين، ويحتفظ بمقدار كأس منه ويعاد الباقي الى الوعاء ويترك حتى يغلي. تضاف كرات اللحم (الكفتة) وتترك مع المرق مدّة نصف ساعة على نار خفيفة.

يقلّب الارز بملعقة من السمن ويطهى بمزيج الماء والمرق المصفّى. يقدّم مع الكفتة والبازلاء.



ارز باللحم والفطر

ارز بالفطر المقلي. يقدّم مع اللحم المقلي والمسلوق الى جانب السلطة او صلصة الثوم.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

المقادير

- كأسان من الأرز
- كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات) مقطّع
- كيلوغرام من الفطر الطازج أو علبة كبيرة من الفطر المعلّب
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- بصلة لسلق اللحم
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- ثلاث ملاعق من اللوز المحمّص بسمن نباتي
- ملعقة كبيرة من الصنوبر المحمّص بسمن نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الابيض

التحضير

يغسل اللحم ويقلى بملعقة من السمن من كل جوانبه حتى يصير لونه بنياً داكناً، يغمر بالماء ويضاف اليه الملح والفلفل والبصلة ويترك في وعاء مغطّى على نار متوسطة حتى ينضج. يحتفظ بمقدار كأسين ونصف من مرق اللحم وتوضع قطع اللحم جانباً.

يزال الجزء الترابي من الفطر ويغسل بالماء. يقطّع قسم منه طولياً الى شرائح ويسلق الكلّ بماء اللحم المحتفظ به مدّة ربع ساعة. ينقّى الأرز من الأوساخ ثم ينقع بالماء الساخن المملّح مدة ساعة. يغسل بالماء ويصفّى.

يقلى الفطر المسلوق والمصفّى بالسمن المتبقي مدّة ربع ساعة على نار متوسطة حتى يصير ذهبي اللون.

يغلى مرق اللحم ويطهى به الأرز حتى يمتص الماء فيضاف اليه الفطر المقلي وتخفّف النار.

عندما ينضج الأرز يخلط مع الفطر المقطّع وقليل من اللحم ويزيّن باللوز والصنوبر وحبات الفطر واللحم الباقي وينثر على سطحه الفلفل الأبيض.

ارز بالحمص

طبق من الارز بالحمّص. يقدّم ساخناً الى جانب اللحم المسلوق.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف، مدة النقع: اثنتا عشرة ساعة.

المقادير

- كأسان من الأرز
- ربع كيلوغرام من الحمّص الجاف
- ملعقة صغيرة من الملح لنقع الارز ومثلها لطهوه
- عود من القرفة
- بصلة مقطعة
- ورقة من الغار
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا
- ماء ساخن لنقع الأرز
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات)
- رشة من الفلفل

التحضير

ينقع الحمص بالماء وبيكربونات الصودا مدة اثنتي عشرة ساعة. يغسل بالماء الجاري ويصفى.

يغمر اللحم والحمص بالماء ويترك حتى يغلي، ترفع الرغوة كلما ظهرت على سطح الوعاء. ثم تضاف البصلة المقطعة والفلفل والملح وعود القرفة وورقة الغار، تخفف النار ويترك حتى ينضج اللحم. يرفع اللحم ويوضع جانباً.

يغسل الأرز ويصفى ويضاف إلى مرق اللحم. تخفف النار حين يغلي المرق. ويترك حتى يقارب النضج. يحمّر السمن في مقلاة ويصب فوق الأرز والحمص. يحرك بحذر ويرفع عن النار. يترك مدة خمس دقائق جانباً حتى يتشرّب الأرز السمن. يقدّم ساخناً إلى جانب اللحم ومزيناً ببعض حبات الحمص والبقدونس.





ارز بالقوانص

طبق لبناني يحوي الارز والقوانص والبصل. يقدم الى جانب سلطة الخضر.

عدد الاشخاص: خمسة، **مدة التحضير**: عشر دقائق، **مدة الطهو**: خمسون دقيقة.

المقادير

- كأسان من الأرز المنقوع
- كيلوغرام من قوانص الدجاج
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- كأسان من الماء الساخن
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
- قليل من الصنوبر واللوز المحمص بسمن نباتي

التحضير

تقطّع القوانص طولياً وتقشّر وتغسل عدة مرات بالماء الجاري ثم تصفّى. يذوّب السمن على النار ويقلى فيه البصل حتى يذبل. تضاف اليه القوانص وتقلى حتى تحمرّ من كل جهاتها. يضاف اليها الماء والملح والفلفل وتترك على نار خفيفة حتى تنضج.

يمكن طهو الارز مع القوانص في وعاء او طهو الأرز بالطريقة العادية ثم ترتيب طبقات من الارز ثم من القوانص إلى أن يمتلىء الطبق على أن توضع القوانص المتبقية في وسط الطبق. يزيّن بالصنوبر واللوز المحمّص ويقدّم.

يمكن تحضير هذا الطبق بكبد الغنم أو البقر.

ارز بالشعيريه

من الاطباق الاساسية، ارز مسلوق بالشعيرية. يقدّم الى جانب اللحم المطبوخ او اللبن الزبادي البارد.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

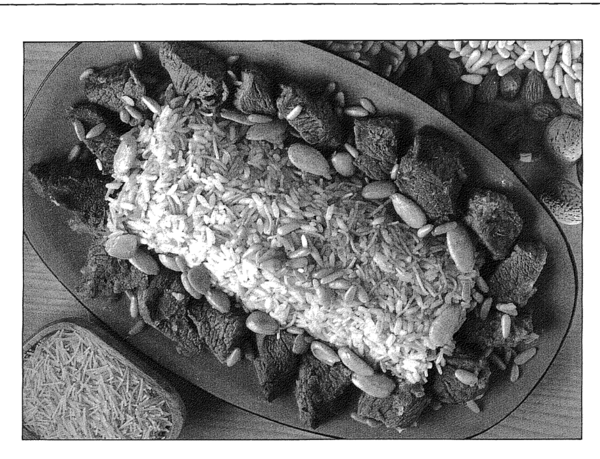
- كأسان من الأرز المنقوع والمصفّى
- ملعقتان كبيرتان من الشعيرية
- كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات) مسلوق
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- كأسان ونصف من مرق اللحم
- ملعقة صغيرة من الملح
- بصلة لسلق اللحم
- ملح وفلفل لسلق اللحم
- قليل من الصنوبر واللوز المحمّصين بسمن نباتي

التحضير

يحمّى السمن على نار متوسطة وتحمّص فيه الشعيرية حتى تصير ذهبية اللون.

يصبّ مرق اللحم والملح فوق الشعيرية المحمّرة. يصحّح الملح ويغطّى الوعاء ويترك حتى يغلي المرق. يضاف الأرز المصفّى إلى المرق. يحرّك ثم يغطّى الوعاء ويترك على نار متوسطة بلا تحريك.

تخفّف النار ويترك الأرز حتى ينضج، ويحرّك بحذر. يزيّن الطبق بالصنوبر واللوز. يؤكل ساخناً مع اللحم المسلوق والسلطة.



ارز بالقريدس

طبق رئيسي مغذٍ وشهي. ارز مسلوق مع صلصة القريدس والخضر والتوابل. يؤكل مع الخبز المحمّص.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

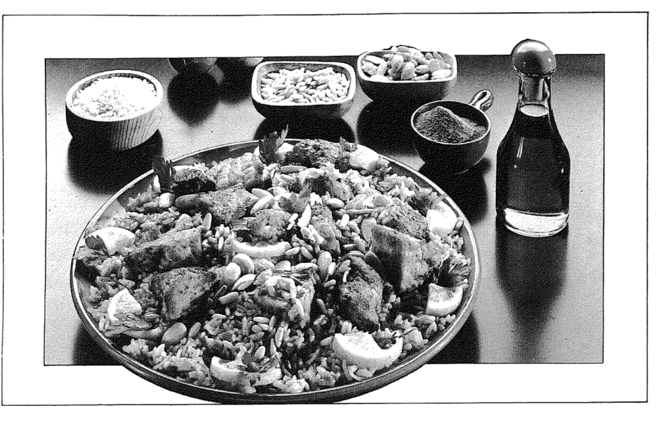
- ثلاث كؤوس من الارز المطهو
- كيلوغرام من القريدس المنظّف والجاهز للاستعمال
- فصّان من الثوم مدقوقان
- ضلعان من البصل الاخضر مقطّعان الى حلقات
- بصلة كبيرة مقطّعة الى شرائح
- ضلعان من البراصيا (الكراث) مقطّعان الى حلقات
- ثلاث حبات من الطماطم مفرومة
- كأسان من عصير الطماطم
- حبة من الفليفلة الخضراء الحرّيفة واخرى من الفليفلة الحلوة مفرومتان ناعماً
- ملعقة صغيرة من الملح واخرى من الفلفل
- ملعقة كبيرة من الكاري
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم

التحضير

يذوّب السمن ويقلى فيه البصل على نار خفيفة حتى يذبل. يضاف اليه الكاري ويقلّب مدّة خمس دقائق ثم يضاف البصل الأخضر والكراث مع الفليفلة الخضراء والطماطم وعصيرها والملح والفلفل والثوم. يترك الوعاء على نار متوسطة مع التحريك من حين الى آخر حتى يتكثّف الخليط. يضاف القريدس والبقدونس ويتابع الطهو حتى ينضج القريدس. يسكب جزء منه فوق الأرز المطهو ويقدّم مع باقي الصلصة. يؤكل ساخناً.

يُزرع البصل اعتباراً من نهاية آب (اغسطس) وحتى منتصف ايلول (سبتمبر). وتفضّل الزراعة المبكّرة التي تتم في الثلث الاخير من شهر آب (اغسطس) على ان يتم الاعتناء بتسميد التربة وريّها وريّ البزر يومياً في الايام الاولى التالية للزراعة. اما النباتات فتروى بعد تكامل نموها كل ٣ او ٧ ايام بحسب طبيعة التربة والمناخ.





الصيادية

طبق من الارز بالسمك والتوابل والبصل والصنوبر المحمّص. يقدّم مزيناً باوراق البقدونس وشرائح الليمون الحامض.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **كيلوغرام من هبر السمك البحري او كيلوغرام من السمك اللقس**
- **ثلاث كؤوس من زيت نباتي لقلي السمك**
- **ثلاث حبات من البصل كبيرة**
- **كاسان من الارز**
- **ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المحمّص بسمن نباتي**
- **ملعقة صغيرة من الكمون**
- **ملعقة صغيرة من الكراويا**
- **كأسان من الماء الساخن**
- **ملح وفلفل بحسب الرغبة**
- **ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المحمّص للتزيين**
- **قشر حبة من الليمون الحامض**
- **قشر حبة من البرتقال**
- **ملعقتان كبيرتان من اللوز المحمّص للتزيين**

التحضير

ينظّف السمك ببشره بسكين ابتداء من الذنب ثم يشقّ من وسطه وتنزع امعاؤه. يغسل بالماء البارد ويقطّع الى قطع متوسطة الحجم ويضاف اليه قشر الليمون والبرتقال والملح والفلفل ويترك مدة ساعتين في الثلاجة لحين استعماله. تقلى قطع السمك بالزيت الحامي حتى تحمرّ ثم تصفّى. ينقع الأرز ساعة في الماء المغلي الملّح ثم يغسل ويصفّى. يقشّر البصل ويفرم فرماً خشناً، يحمى قليل من الزيت الذي قلي فيه السمك ويحمّر فيه البصل مع مراعاة عدم احتراقه عند تحميره. يصب الماء الساخن فوق البصل ويترك على نار متوسطة حتى يغلي وينضج ويضاف اليه الصنوبر المحمّص.

يوزّع الكمون والكراويا وقليل من الملح والفلفل فوق خليط البصل والصنوبر.

يغسل الأرز المنقوع ويصفّى من الماء ثم يصبّ في الوعاء ويترك على نار متوسطة حتى يغلي ماؤه.

تخفّف النار تحت الوعاء ويوضع نصف كمية السمك المقلي فوق الأرز ويتابع طهو الأرز حتى ينضج. يخلط الأرز المطهو مع السمك المقلي ويصبّ في طبق ويوضع فوقه باقي قطع السمك ويزيّن بالصنوبر واللوز.



ارز بالحمام

حمام مقلي مع الارز، من الاطباق الرئيسية. يقدّم الى جانب سلطة الخس والطماطم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

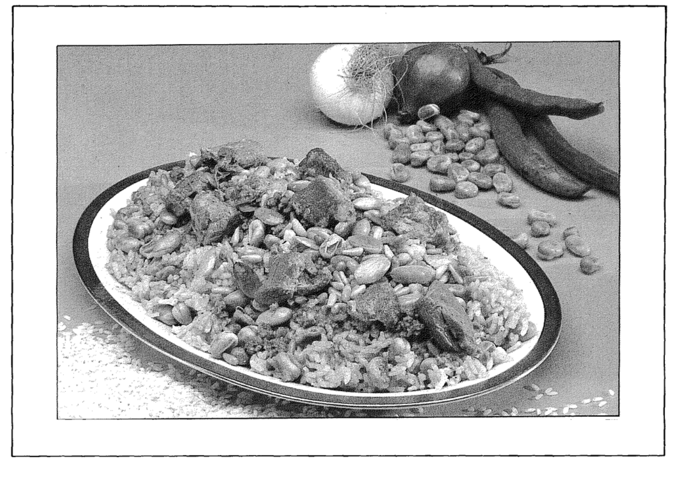
- ثمانية طيور من الحمام منظّفة
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي لطهو الحمام
- بصلة مقطّعة
- كأسان من الأرز المنقوع
- نصف ملعقة صغيرة من الملح والفلفل
- رشة من القرفة
- الماء اللازم لسلق الحمام
- صنوبر ولوز محمّصان بسمن نباتي

التحضير

يقلى الحمام بالسمن حتى يحمرّ من كل جوانبه. يغمر بالماء ويضاف اليه الملح والفلفل والقرفة والبصلة. يغطى الوعـاء ويترك على نار خفيفة حتى ينضج الحمام ويترك الوعاء قرب النار حتى يبقى محتواه ساخناً.

يصفّى المرق ويوضع منه مقدار كأسين في الوعاء ويصحّح ملحه. يترك ليغلي ثم يضاف الأرز المنقوع والمغسول بالماء الجاري والمصفّى. يحرّك الارز ويترك في وعاء مغطّى على نار متوسطة حتى يتشرّب الماء، ثم تخفّف النار ويتابع طهو الأرز حتى ينضج. يحرّك بحذر بملعقة متعدّدة الثقوب ويقدّم ساخناً مزيناً بالحمام والصنوبر واللوز.

افضل انواع الحمام هو الذي لا يتجاوز عمـره ستة اشهـر. ويمكن معرفـة عمـر الحمام من شكل منقاره ولون ريشه، فإذا كان الاخير فاتح اللون كان الطير فتياً. اما اذا كان منقاره قاتماً وريشـه مائـلاً الى الزرقة ومخالبه بنية اللون، فهو قد تجاوز مرحلة الفتوة. والجدير ذكره ان طبقاً من الحمام يعتبر مهماً في الولائم الكبرى.



ارز بالفول الاخضر

ارز باللحم والفول الاخضر. يقدّم الى جانب اللبن الزبادي.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرامان من الفول الأخضر الطازج
- كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات) مقطّع
- ثلاث كؤوس من مرق اللحم
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- ملعقة صغيرة من الملح لنقع الأرز ومثلها لطهوه
- كأسان من الأرز
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- بصلة لسلق اللحم
- ربع كيلوغرام من لحم الغنم مفروم ومقلي بسمن نباتي
- قليل من الصنوبر المحمّص بسمن نباتي
- قليل من اللوز المحمّص بسمن نباتي

التحضير

يغسل اللحم ويقلى بالسمن من كل جوانبه ثم يغمر بالماء ويضاف اليه الملح والفلفل والبصلة ويترك على نار قوية حتى ينضج. يصفّى اللحم ويحتفظ بالمقدار اللازم من المرق. ينقّى الأرز وينقع بالماء المغلي المملّح مدّة تراوح بين ساعة وساعتين لأن الملح يمتصّ الروائح غير المستحبّة الناتجة عن خزن الأرز ويمنع الأرز من التكسُّر والتفتُّت. يغسل الأرز بالماء الجاري حتى يصفو ماؤه. يقشر الفول وتؤخذ حباته. تغسل وتنقع بالماء. تصفّى حبات الفول ثم تقلى بالسمن ويضاف إليها مرق اللحم وتترك مدّة ربع ساعة على النار. عندما يغلي المرق ويتم نضج حبات الفول يضاف إليه الملح والأرز. يحرّك ويترك على نار متوسطة.

تخفّف النار ويترك الوعاء مغطى حتى يتشرّب الأرز الماء وينضج ثم يخلط مع الفول واللحم. يقدّم مزيناً باللحم المفروم والصنوبر واللوز.

برغل بالسبانخ

برغل مع السبانخ والكزبرة والثوم. من الاطباق اللبنانية الشهية. يقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **كيلوغرامان من السبانخ**
- **كأس من البرغل الخشن**
- **ملعقة كبيرة من الكزبرة الجافة**
- **نصف ملعقة صغيرة من الملح**
- **رأس من الثوم مقشر ومدقوق**
- **نصف كأس من زيت الزيتون**
- **نصف كأس من الماء**

التحضير

يفرم السبانخ فرماً ناعماً ويغسل مرات عديدة تحت الماء الجاري ثم يصفّى. ينقى البرغل من الأوساخ ثم يغسل بالماء الجاري ويصفّى.

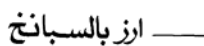
توضع نصف كمية البرغل المغسول وفوقها نصف كمية السبانخ المفروم والمصفى، ثم بقية البرغل، وتوضع أخيراً على السطح بقية السبانخ ويضاف إلى ذلك قليل من الماء والملح.

يترك وعاء خليط السبانخ والبرغل على نار متوسطة، وعندما يجفّ الماء ويمتصه البرغل تخفّف النار.

تقلى الكزبرة والثوم المدقوق بالزيت، ويضاف الخليط الى السبانخ والبرغل.

يقلب خليط السبانخ والبرغل ويسكب في الوعاء من دون أن ينشف تماماً. يقدّم ساخناً.





طبق اساسه الارز والسبانخ. يقدّم مزيناً بشرائح الطماطم والقليفلة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرام ونصف من السبانخ
- كاسان من الأرز
- بصلة كبيرة
- ملعقة صغيرة من الملح لطهو الأرز
- رشة من البهار (فلفل) والملح
- كاسان من الماء الساخن
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- ملعقة صغيرة من الملح لنقع الارز
- ماء مغلي لنقع الارز

التحضير

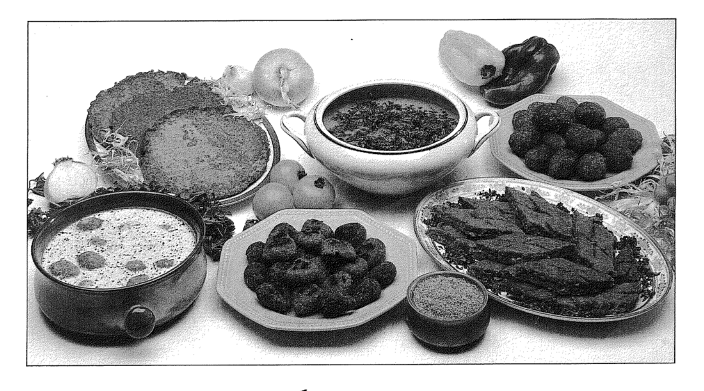
ينقى السبانخ من الأعشاب ثم يفرم ناعماً. يغسل عدّة مرات بالماء الجاري حتى يصفو ماؤه. يسلق بالماء المملّح حتى يطرى ثم يصفّى. ينقى الأرز ويغسل بالماء البارد، ينقع بالماء المغلي المضاف اليه ملعقة من الملح مدّة ساعة ثم يغسل بالماء الجاري حتى يصفو ماؤه. تقشر البصلة وتفرم ناعماً.

يقلى البصل في السمن حتى يحمرّ ثم يضاف اليه السبانخ ويقلّب معه عشر دقائق.

يضاف الماء والملح والفلفل الى السبانخ ويترك حتى يغلي مع التحريك من حين الى آخر ثم يضاف الأرز وتخفّف النار.

عندما ينضج الأرز يحرك بحذر بملعقة متعددة الثقوب. يقدم ساخناً.

افضل انواع السبانخ هو النضر وذو اللون الاخضر القاتم، المائل الى السواد. واهم محتوياته الحديد والكبريت والفوسفور. تبلغ القيمة الحرارية لمئة غرام من السبانخ ٢٢ وحدة حرارية. ويستحسن عدم تناول السبانخ اذا ظهر بزره بين اوراقه.



طريقة تحضير الكبّه

هذه الوصفة صالحة لصنع انواع مختلفة من عجينة الكبة.

عدد الاشخاص: خمسة، **مدة التحضير**: نصف ساعة، **مدة الطهو**: نصف ساعة.

المقادير

مقادير عجينة الكبة

- كأسان من البرغل الناعم
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم (الهبرة) مدقوق
- ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة المطحونة لمن يرغب
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- ربع ملعقة صغيرة من الكمون
- ماء مثلج لعجن الكبة
- بصلة مقسّمة

مقادير الحشو

- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- بصلة مفرومة فرماً ناعماً
- ربع ملعقة صغيرة من البهار
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المحمّص بسمن نباتي
- قليل من الجوز المفروم

التحضير

ينقى البرغل من الأوساخ. يغسل بالماء الجاري. ينقع في قليل من الماء قبل ساعة من طحنه.

يطحن البرغل دورة واحدة مع البصلة في مطحنة اللحم على ان يكون مُبلَّلاً بالماء.

يستعان بمكبسة خاصّة بمطحنة اللحم لاخراج البرغل من المطحنة. ويتابع العمل حتى يتم طحن كمية البرغل كلها.

تضاف الى البرغل المطحون الهبرة المدقوقة وتخلط معه خلطاً جيداً بملعقة أو باليد المبلّلة بالماء.

يتبل خليط البرغل والهبرة بالملح والبهار والكمون والفليفلة ويعجن حتى يختلط الكلّ.

يكرّر طحن خليط البرغل والهبرة المتبلة بمطحنة اللحم. يجبل خليط البرغل والهبرة باليدين المبلّلتين بالماء البارد حتى تتشكل عجينة ملساء لزجة متماسكة. يحضر الحشو، بتسخين السمن في مقلاة ويقلى به البصل المفروم ناعماً حتى يذبل ويصير شفافاً.

يضاف اليه اللحم المفروم والملح والبهار. يقلب حتى يصير لونه داكناً. يملّح ويضاف اليه الصنوبر والجوز.

يمدّ قسم من عجينة الكبة في صينية يوزع عليها خليط اللحم ويغطى بالقسم الثاني من العجينة.

يمكن ان تجوف العجينة وتحشى. تقلى بعد ذلك او تطهى مع المرق او اللبن الزبادي.

كبّه أرنبيّه

اقراص كبة بصلصة الطحينة وعصير البرتقال والليمون الحامض واليوسفي. تقدّم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

التحضير

تحضّر الكبة بالطريقة التقليدية وترتب في صينية. يعصر البرتقال والليمون واليوسفي ويصفى العصير من البزر. يعصر النارنج مع الانتباه إلى ابعاد القشرة عن العصير خوفاً من طعمها المرّ. يقلى البصل بالسمن حتى يذبل ثم يضاف الى اللحم المسلوق مع الملح والبهار ويترك على نار خفيفة مدة ربع ساعة.

توضع الطحينة في وعاء عميق ويضاف اليها الماء بالتدريج مع التحريك المستمر حتى تتجانس.

يصبّ عصير الحمضيات فوق الطحينة مع استمرار التحريك حتى يصير المزيج متجانساً وأملس.

تضاف ملعقة من دبس الرمّان إلى مزيج الطحينة والعصير وتخلط معه جيداً.

يرفع اللحم المسلوق مع قليل من البصل ويهرس باقي البصل ويضاف إلى مزيج الطحينة ويحرّك.

يوضع المزيج مع مرق اللحم على نار خفيفة حتى يغلي ثم تضاف أقراص الكبة وتترك مدّة ربع ساعة.

يعاد اللحم إلى المرق ويوضع الوعاء على نار خفيفة حتى يطفو زيت الطحينة على وجه الوعاء.

المقادير

مقادير عجينة الكبة

- كاسان من البرغل الناعم
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم او العجل (الهبرة)
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- بصلة مقطّعة
- ماء مثلّج للعجن

مقادير الحشو

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم او العجل مفروم
- بصلة مفرومة ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
- ملعقة كبيرة من الصنوبر المحمّص بسمن نباتي

مقادير الصلصة

- كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات) مقطّع ومسلوق مع مرقه
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- نصف كيلوغرام من الليمون الحامض ومثله من الطحينة والبصل المقطّع الى شرائح والليمون اليوسفي
- كيلوغرامان من البرتقال
- كيلوغرام من النارنج (ليمون البوصفير)
- ملعقة متوسطة من دبس الرمّان
- اربع كؤوس من الماء
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل (البهار)

طبق خاص بالمطبخ اللبناني يتطلّب تحضيره دقة بالغة. يضفي عليه عصير الليمون الحامض والبرتقال واليوسفي نكهة لذيذة ومميّزة. يؤكل ساخناً.



كبّه بزيت الزيتون

اقراص من الكبة المسلوقة. صلصتها مكوّنة من الجوز والبقدونس والنعناع والثوم والزيت. تقدّم باردة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

مقادير عجينة الكبة

- كأس ونصف من البرغل الناعم
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم او البقر (الهبرة)
- بصلة صغيرة مقطّعة
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
- ماء مثلّج للعجن

مقادير الحشو

- ربع كيلوغرام من اللحم المفروم
- بصلة مفرومة ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل

مقادير المرق

- فصان من الثوم مدقوقان
- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- عصير ليمونتين حامضتين
- نصف كأس من الجوز المطحون خشناً
- نصف حزمة من النعناع الأخضر مفروم ناعماً
- نصف كأس من زيت الزيتون
- ربع ملعقة صغيرة من الملح

التحضير

تحضر الكبة وتحشى بالطريقة التقليديّة وتوضع في الماء المغلي على النار الواحد تلو الآخر بحذر وتترك مدّة ربع ساعة ثم ترفع.

يخلط الجوز المطحون مع عصير الليمون والنعناع والملح والبقدونس والثوم والزيت. تحرك الصلصة جيداً. يسكب نصف كمية الصلصة فوق اقراص الكبة المسلوقة. تقدّم باردة مع الصلصة المتبقية.

كبّه لبنيّه

كبة محشوّة باللحم والصنوبر. تطهى باللبن الزبادي. يمكن اضافة الكزبرة أو الطرخون اليها بدل النعناع. تقدّم ساخنةً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كأسان من البرغل الناعم
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم او العجل (الهبرة)
- بصلة مفرومة
- ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
- ماء مثلج للعجن
- قليل من الكمّون

مقادير الحشو

- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- بصلة مفرومة
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من الجوز المفروم ومثلها من الصنوبر المحمّص بسمن نباتي
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل

مقادير الصلصة

- كيلوغرامان من اللبن الزبادي
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات) مقطّع
- خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
- ثلث كأس من الأرز المسلوق
- بياض بيضة او ملعقة من النشاء المذوب بالماء
- ملعقة صغيرة من النعناع الجاف
- نصف ملعقة صغيرة من الملح لسلق اللحم
- بصلة صغيرة مقسّمة لسلق اللحم
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل لسلق اللحم

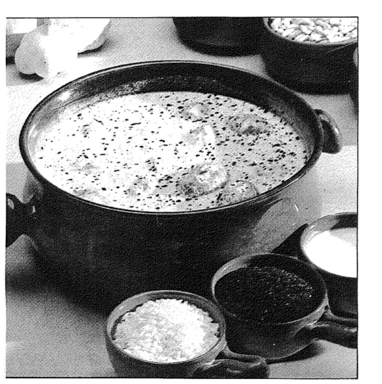
التحضير

ينقع البرغل مدّة عشر دقائق ثم يطحن دورة واحدة مع البصل ودورة مع اللحم (الهبرة). ينثر الملح والفلفل والكمون ويتابع العمل بطريقة عمل الكبة حتى نحصل على عجينة متجانسة لزجة باستعمال الايدي المبلّلة بالماء المثلّج. تقسّم عجينة الكبة الى قطع صغيرة، ثم يحضر الحشو اللازم. توضع كل قطعة في كف اليد وتجوّف باصبع اليد الاخرى على ان تكون سميكة نسبياً.

يملأ التجويف بالحشو ثم تبلّل أطراف الأصابع بالماء ويغلق التجويف بحيث تأخذ الكبة شكلاً بيضوياً.

يوضع اللبن على نار متوسطة مع اضافة بياض بيضة أو النشاء ويستمر في التحريك حتى الغليان. يوضع اللحم المسلوق مع مرقه فوق اللبن الزبادي المحضّر، يقلّب ويستمرّ التحريك حتى الغليان.

يخلط الثوم المدقوق مع النعناع ويوضع فوق مزيج اللبن الزبادي. يوضع الارز وتضاف اقراص الكبة واحداً تلو الآخر في مزيج اللبن على نار قوية كي لا تلتصق ببعضها، حتى النضج. تقدّم ساخنة.





اقراص الكبه المشويه

أقراص من الكبة المشوية محشوة بالشحم والبصل.تزين بالبقدونس وشرائح الطماطم.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

مقادير الكبة

- كأسان من الزيت او ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي لقلي الكبة
- كأسان من البرغل الناعم
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم او العجل (الهبرة)
- بصلة مفرومة
- ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل (البهار)
- ربع ملعقة صغيرة من الكمون

مقادير الحشو

- نصف كيلوغرام من الشحم المطحون
- بصلتان مفرومتان ناعماً
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

التحضير

تحضر عجينة أقراص الكبة المقلية بطريقة عمل الكبة ثم يحضرّ الحشو بخلط الشحم مع البصل والبهارات والملح.

تدعك عجينة الكبة باليدين المبلولتين بالماء البارد حتى تتجانس وتصير لزجة طرية. تقسّم إلى كرات متساوية كل منها بحجم جوزة. توضع كل كرة فوق ورقة نايلون. يفتح كل قرص على حدة فوق صحنٍ مقلوب على وجهه الثاني، ويمكن الاستغناء عن الصحن. يرقّ هذا القرص حتى يصير قلبه على وجهه الآخر ممكناً من دون ان يتفتّت، كما في طريقة عمل الكبة الصاجية. ويمكن اتباع طريقة اخرى وهي فتح قطعة الكبة باليد قليلاً فوق النايلون ثم تغطى بورقة نايلون أخرى وتفتح بشوبك بحيث يكون القرص بين طبقتين من ورق النايلون، ثم تسوى أطراف القرص باليد بحيث يصير دائرياً رقيقاً جداً. تترك ورقة نايلون مبدئياً بين الأقراص حتى لا تلتصق ببعضها. يوضع فوق كل قرص الحشو المعد له ويغطى بقرص آخر من الكبة ويسوّى بأطراف الأصابع حتى يصبح القرصان قرصاً واحداً رقيقاً، يغطى بالنايلون ويتابع العمل بهذه الطريقة حتى تحشى كل الأقراص.

تحمىّ مقلاة فوق نار قوية، توضع أقراص الكبة بداخلها حتى يحمرّ أسفلها ثم تقلب على الجهة الثانية بتأنٍ. تقدّم ساخنة.

كبّه بالسيخ

طبق من الكبة المشوية على الفحم. يزيّن بقطع من الفليفلة الحمراء والبقدونس. يقدّم ساخناً مع السلطة أو اللبن الزبادي.

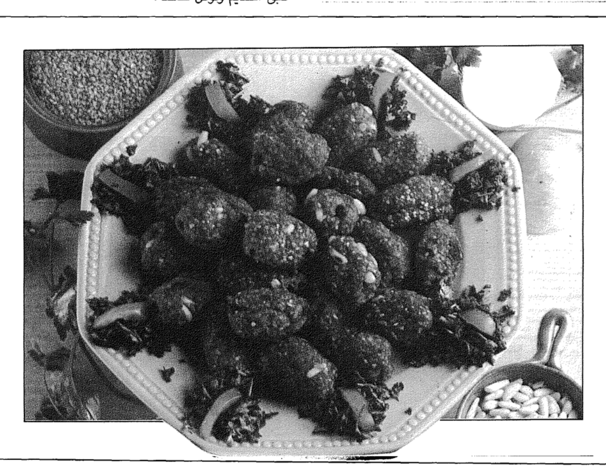
عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **كأس من البرغل الاسمر الناعم**
- **نصف كيلوغرام من لحم الغنم او العجل (الهبرة)**
- **نصف كيلوغرام من لحم الغنم او العجل مفروم (الكباب)**
- **بصلة صغيرة**
- **ملعقة صغيرة من الملح**
- **ربع ملعقة صغيرة من الفلفل (البهار)**
- **ملعقة كبيرة من الصنوبر**
- **ماء مثلج للعجن**
- **رشة من الكمون**
- **ملعقة كبيرة من سمن نباتي**

التحضير

ينقع البرغل قبل نصف ساعة من استعماله. يطحن مع البصلة دورة واحدة. يضاف البرغل المطحون إلى اللحم (الهبرة و الكباب) ويجبل الخليط بالأيدي المبلولة بالماء المثلج جيداً، بعد إضافة الملح والكمون والفلفل، حتى يصير عجينة متماسكة طرية ولزجة. يضاف اليها الصنوبر ويخلط معها جيداً. تقطّع عجينة الكبة الى قطع صغيرة وتشك في الأسياخ الخاصة بالشواء. تشوى على نار الفحم الخفيفة وتقلّب من كل جهاتها. تسحب من الأسياخ وتوضع في وعاء مع ملعقة من السمن وتقلّب مدّة عشر دقائق على نار معتدلة. ترتّب في طبق التقديم وتؤكل ساخنة.



كبّه مقليّه

كبة مقلية محشوة بالمكسّرات واللحم والبصل. تقدّم الى جانب السلطة أو اللبن الزبادي.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **كأسان من البرغل الاسمر الناعم**
- **نصف كيلوغرام من لحم الغنم أو العجل (الهبرة)**
- **بصلة كبيرة مقسّمة**
- **نصف ملعقة صغيرة من الفلفل (البهار)**
- **ملعقة صغيرة من الملح**
- **ربع ملعقة صغيرة من الكمون**
- **ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء بحسب الرغبة**
- **ماء مثلج للعجن**

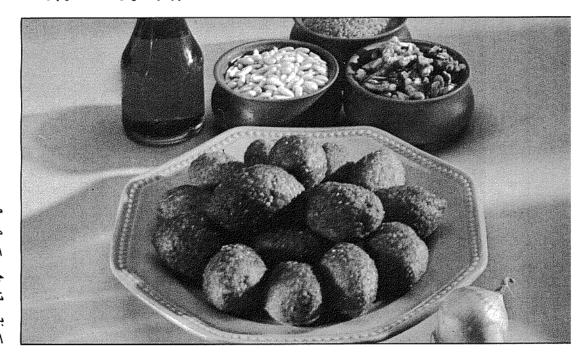
مقادير الحشو

- **نصف كيلوغرام من اللحم المفروم**
- **نصف ملعقة صغيرة من الملح**
- **ربع ملعقة صغيرة من الفلفل (البهار)**
- **ملعقة كبيرة من سمن نباتي**
- **بصلة مفرومة ناعماً**
- **ملعقتان كبيرتان من الجوز المفروم**
- **ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المحمص**
- **ثلاث كؤوس من زيت الزيتون لقلي الكبة**

التحضير

تحضر عجينة الكبة بطريقة عمل الكبة وذلك بنقع البرغل قبل ساعة من طحنه ثم يطحن دورة واحدة في مطحنة اللحم مع بصلة ودورين مع الهبرة ثم تعجن عجينة الكبة باليدين المبللتين بالماء المثلّج بعد اضافة الملح والكمون والفلفل والفليفلة حتى تصير لزجة متماسكة وتقطّع الى قطع متوسطة. يحضر الحشو.

تبلل اليدان بالماء البارد وتوضع كل قطعة براحة اليد وتجوف بإصبع اليد الأخرى بالحجم المطلوب. يحشى جوف القطعة بملعقة صغيرة بالحشو المحضر من اللحم المقلي بالسمن والمكسرات والبصل والتوابل. تبلل اليد بالماء ويختم القرص على شكل بيضوي ثم يضغط براحة اليد مع تدويره بالأصابع. تبلّل الأصابع بالماء ويضغط على قرص الكبة حتى تتماسك العجينة جيداً مع تدليكها. يراعى عدم خلط الحشو بقشرة الكبة حتى لا تتفكّك في أثناء القلي. يحمّى الزيت وتوضع فيه الأقراص. تترك على النار حتى تحمرّ من كل جهاتها. تؤكل ساخنة او باردة.



صنف لبناني شهير، مشهٍ ولذيذ. يؤكل مع اطباق المقبلات والى جانب التبولة. يمكن تقديمه ايضاً مرفقاً باللبن الزبادي او السلطة.

كبّه بالشيش برك

طبق من الكبة والشيش برك باللبن الزبادي يقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

مقادير الكبة

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم او العجل (الهبرة)
- كأسان من البرغل الناعم
- بصلة كبيرة مفرومة
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- ماء مثلج للعجن

مقادير العجين

- كأس من الدقيق
- ماء للعجن بحسب الحاجة
- رشة من الملح

مقادير الحشو

- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم ناعماً
- ملعقة متوسطة من الصنوبر المحمّص بالسمن
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- قليل من الفلفل (البهار)

مقادير المرق

- كيلوغرامان من اللبن الزبادي
- خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
- قليل من الفليفلة الحمراء المطحونة
- ملعقة من النشاء وبياض بيضة
- حزمة من الكزبرة الخضراء مفرومة
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي

التحضير

تحضر أقراص الكبة بالطريقة التقليدية وتحشى بالحشو المحضر. يخلط الدقيق مع الماء ورشة ملح ثم يعجن ويرق ويقطّع الى قطع صغيرة بحجم الجوزة. تحشى القطع بباقي الحشو ثم تلصق اطرافها على بعضها بالضغط عليها بالاصابع. ترتّب في طبق ويرش عليها الدقيق وتترك حتى تجفّ.

يحضر اللبن بطريقة عمل الكبة اللبنية مع اضافة النشاء وبياض بيضة. يترك يغلي ثم يضاف اليه الثوم والكزبرة وقليل من الفليفلة المطحونة بعد قليها بالسمن. يترك اللبن حتى يغلي ثم تضاف اليه اقراص الكبة والشيش برك (القرص تلو الآخر) ويراعى ان تكون النار قوية حتى لا تلتصق الكبة ببعضها. تقدّم الكبة ساخنة.

كبّه بالكشك

كبة بالكشك واللحم والملفوف. تضاف اليها الكزبرة والثوم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

- عشرون قرصاً من الكبة المجوّفة الجاهزة
- كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات) مقطّع
- كيلوغرام من الملفوف الاخضر المفروم خشناً
- سبعة فصوص من الثوم مدقوقة
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- حزمة من الكزبرة الخضراء مفرومة
- ربع كيلوغرام من الكشك
- نصف كأس من عصير الليمون الحامض
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- بصلة صغيرة مفرومة
- ملعقة صغيرة من الملح

التحضير

تقلى قطع اللحم بالسمن. تغمر بالماء وتضاف اليها البصلة والملح والفلفل وتترك حتى تقترب من النضج. يضاف اليها الملفوف المغسول ويترك المزيج على النار الى درجة الغليان وحتى ينضج.

يرفع اللحم والملفوف ويحتفظ به جانباً. يذوّب الكشك بالماء البارد ويصب فوق المرق ويترك ليغلي على نار متوسطة الحرارة. تضاف إليه أقراص الكبة واللحم والملفوف وعصير الليمون، ثم الثوم والكزبرة بعد قليهما بالسمن، ويترك على نار متوسطة حتى تنضج أقراص الكبة. تؤكل ساخنة.



كبّه بالصينيه

كبة محشوّة باللحم والجوز واللوز والصنوبر. تشوى بالفرن.

عدد الاشخاص: سبعة. مدة التحضير: ساعتان. مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- ثلاث كؤوس من البرغل الاسمر الناعم
- كيلوغرام من لحم الغنم او العجل (الهبرة)
- بصلة مفرومة
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ماء مثلّج لعجن الكبة

مقادير الحشو

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم او العجل مفروم
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل (البهار)
- ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المحمّص بسمن نباتي
- ملعقة كبيرة من اللوز المحمّص بسمن نباتي
- ملعقة كبيرة من الجوز المفروم ناعماً

التحضير

ينقّى البرغل من الاوساخ ثم ينقع قبل ساعتين من تحضيره. يطحن مرتين مع البصلة في فرامة اللحم ومرّة واحدة مع اللحم (بطريقة عمل الكبة نفسها). يحضر الحشو اللازم للكبة. تدهن الصينية بقليل من السمن حتى لا تلتصق بها الكبة. تعجن الكبة جيداً وتقسم الى قسمين.

يرق قسم من عجينة الكبة على شكل قرص ويوضع في الصينية ويُسطّح باليد. توضع بقية الاقسام في قعر الصينية بجانب القسم الاول وترق على الّا تزيد سماكتها عن نصف إصبع. يبلّل الكف بالماء البارد وترقّق العجينة باطراف الاصابع بحيث تتساوى سماكتها في كل الصينية. يوزع الحشو بشكل متساو فوق طبقة الكبة الاولى بعد تصفيته من السمن حتى يلتصق بالكبة جيداً. يغطى الحشو بطبقة ثانية من الكبة النيئة وتكون اسمك قليلاً من الطبقة السفلية، ويسوّى السطح. يضغط سطح الكبة باليد المبلّلة بالماء البارد حتى تلتصق ببعضها. تبلّل السكين بالماء وتفصل بها جوانب الكبة عن حواني الصينية. يعاد غمس السكين بالماء البارد وتقطع الكبة خطوطاً مستقيمة متوازية طولاً وعرضاً في الصينية. تدار الصينية وتقطع، بسكين مبلول، خطوطاً مستقيمة ومتداخلة مع الخطوط الاولى. يثقب سطح الكبة في عدة اماكن ويدهن بالسمن. تخبز في فرن حار نصف ساعة حتى يحمرّ سطحها.



كبّه البطاطا بالصينيّه

كبة البطاطا محشوّة باللحم والصنوبر. تزيّن بالفجل والهندباء. وتقدّم الى جانب السلطة أو اللبن الزبادي.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

مقادير الكبة

- كيلوغرام من البطاطا مسلوق
- كأسان من البرغل الناعم
- ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- بصلة مقطّعة

مقادير الحشو

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم مفروم مقلي بالسمن
- ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المحمّص بسمن نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل

التحضير

تقشّر البطاطا وتهرس بمطحنة الخضر. يغسل البرغل عدّة مرات بالماء الجاري وينقع مدّة نصف ساعة. يعصر باليد ويطحن ويخلط مع البصلة بمفرمة اللحم. يخلط البرغل المطحون مع البطاطا والدقيق ويتبّل الخليط بالملح والفلفل. يعجن باليدين المبلّلتين بالماء البارد حتى تتجانس عجينة البطاطا مع البرغل. تقسم العجينة الى أقسام ترقّ باليد وتمدّ في صينية مدهونة بالسمن (بطريقة عمل الكبة بالصينية) ترش بقليل من الملح لتطرى وترتخي. يوضع الحشو فوق طبقة كبة البطاطا ثم ترق طبقة ثانية وتوضع فوق الحشو. تطرق باليد حتى تتماسك الطبقتان جيداً. تقطع الى أشكال هندسية ثم يرش السمن على وجه الصينية. تخبز في فرن خفيف الحرارة حتى تنضج ويحمرّ وجهها. تقدّم ساخنة.

فتة رأس الخروف

قطع من لحم رأس الخروف موزّعة على الخبز المسقي باللبن الزبادي المثوّم. يمكن ان تؤكل معه المقادم.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **رأس خروف**
- **رغيفان من الخبز العربي**
- **كيلوغرام من اللبن الزبادي**
- **ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة**
- **عودان من القرفة**
- **بضع حبات من الهال**
- **بصلة مقطّعة**
- **قشر برتقالة**
- **ورقتان من الغار**
- **حبة من المستكة (المصطكاء)**
- **زيت نباتي لقلي الخبز**
- **بضع ورقات من النعناع الأخضر او ملعقة صغيرة من النعناع المجفّف**
- **ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي او من الزبدة السائلة**
- **ملعقتان كبيرتان من الصنوبر**
- **نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**

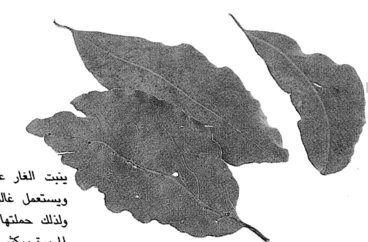
التحضير

ينظّف الرأس بوضعه في الماء المغلي مدة دقيقتين حتى لا يبقى أثر للصوف العالق به. يحرق بلهيب النار حتى يحترق الوبر الناعم ويُنحت بسكين وحجر الخفان. يُضرب على انف الرأس لاستخراج ما بداخله. يغسل رأس الخروف بالماء ويفرك بالدقيق ويكرّر غسله بالماء والصابون ثم بالماء البارد عدة مرات. يُفرك بعصير الليمون والدقيق أو بماء الزهر. يوضع في وعاء كبير، يُغمر بالماء ويُترك على نار متوسطة حتى تظهر الرغوة (الزفرة). تُزال الرغوة ويُضاف اليه عودا القرفة والمستكة وورق الغار وقشر البرتقال والبصلة والملح والبهار والهال. يترك على نار متوسطة حتى ينضج.

يُرفع الرأس عن النار، ويُنزع منه العظم. يُقشّر اللسان ويقطّع الى قطع صغيرة ويستخرج المخ.

يُصَفّى المرق ويعاد اليه اللحم حتى يحافظ على سخونته. يُقطع الخبز بالسكين الى مربعات صغيرة، تُحمّص وتُقلى بالزيت أو السمن حتى تصير ذهبية اللون، ثم تُرتّب في طبق التقديم.

يمزج اللبن الزبادي مع الثوم المدقوق والنعناع المجفّف. يسقى الخبز بقليل من مرق رأس الخروف، ويُصبّ فوقه مزيج اللبن الزبادي. توزّع قطع لحم رأس الخروف على اللبن الزبادي. يقلى الصنوبر بالسمن ويصب على السطح. يُقدّم ساخناً بعد تزيينه بالنعناع الاخضر او المجفّف والفليفلة الحمراء المطحونة. يمكن اضافة الكوارع (المقادم) إلى فتة رأس الخروف، وذلك بعد تنظيفها جيداً وإزالة كيس الشعر منها وغسلها، ثم سلقها مع رأس الخروف.



ينبت الغار على شكل اشجار صغيرة تستوطن آسيا الصغرى خصوصاً، ويستعمل غالباً لأغراض الزينة. قديماً كانت اوراق الغار ترمز الى النصر، ولذلك حملتها الشعوب الغازية في فتوحاتها. رائحتها عطرية وطعمها قليل المرورة ويكثر استعمالها في الطهو.

شيش برك

من الاطباق الرئيسية التي تؤكل في فصل الشتاء. يمكن تحضيره مع اللبن الزبادي المغلي والمحفوظ.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

مقادير العجين

- كأسان من الدقيق
- ملعقة صغيرة من الملح
- ماء بحسب الحاجة

مقادير الحشو

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم مفروم
- بصلة مفرومة
- ملعقة كبيرة من الصنوبر المحمّص بسمن نباتي
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملح وبهار وقرفة بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

مقادير الصلصة

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من اللبن الزبادي
- ملعقتان كبيرتان من النشاء (كورن فلور)
- خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
- بياض بيضة
- ملعقة كبيرة من الكزبرة الجافة او ملعقتان كبيرتان من الكزبرة الخضراء المفرومة
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يُنخل الدقيق ويُنثر عليه الملح. يضاف الماء تدريجاً فوقه. يعجن حتى تتشكّل عجينة متماسكة قابلة للرق. تغطى بقطعة قماش وتترك جانباً مدّة نصف ساعة.

يُحضّر الحشو كالآتي: يقلى البصل بالسمن. يضاف اليه اللحم مع الملح والبهار والقرفة حتى ينضج اللحم على نار خفيفة ثم يضاف اليه الصنوبر والبقدونس.

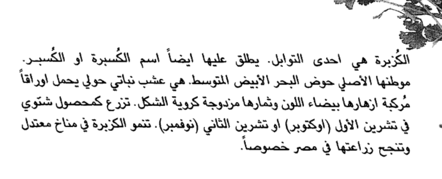
يطهى اللبن الزبادي مع بياض البيضة والكورن فلور في وعاء مكشوف مع التحريك المستمر.

يرق العجين ويقطّع الى دوائر صغيرة. يوزّع عليها الحشو ثم تثنى وتطوى وتطبق اطرافها. يجذب طرفاها المتقابلان حتى تأخذ شكل قبعة.

تضاف العجينة الى اللبن الزبادي، وتترك مدة عشر دقائق لتنضج.

يقلى الثوم المدقوق بالسمن حتى يذبل مع الكزبرة الجافة او الخضراء. ويضاف الى مزيج اللبن الزبادي.

ينثر الملح بحسب الرغبة. يقدّم الطبق ساخناً إلى جانب الارز.



الكُزبرة هي احدى التوابل. يطلق عليها ايضاً اسم الكُسبرة او الكُسبر. موطنها الأصلي حوض البحر الأبيض المتوسط. هي عشب نباتي حولي يحمل اوراقاً مُركبة ازهارها بيضاء اللون وثمارها مزدوجة كروية الشكل. تزرع كمحصول شتوي في تشرين الأول (اوكتوبر) او تشرين الثاني (نوفمبر). تنمو الكزبرة في مناخ معتدل وتنجح زراعتها في مصر خصوصاً.



طبق رئيسي من لحم الغنم واللبن الزبادي، يقدّم الى جانب الارز او البرغل.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

المقادير

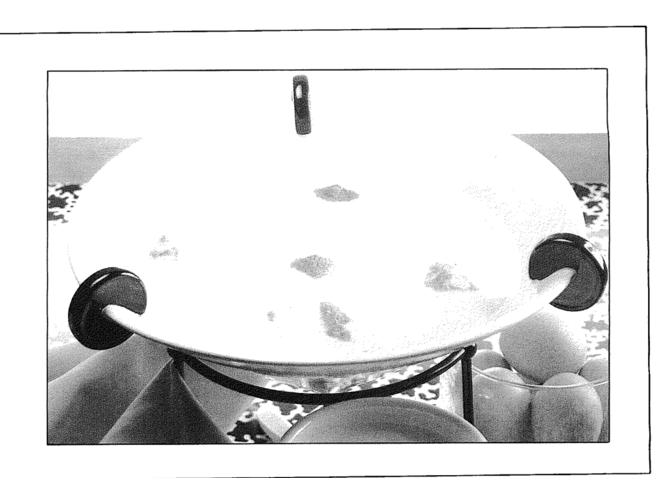
- كيلوغرامان ونصف الكيلوغرام من لحم الغنم (الموزات)
- اربع حبات من البصل كبيرة الحجم مقطّعة
- بياض بيضة
- ماء بحسب الحاجة
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- ملعقتان كبيرتان من دقيق الذرة (كورن فلور) مذوبتان في الماء
- ملح وبهار وقرفة
- كيلوغرامان من اللبن الزبادي

التحضير

يُغسل اللحم ويُقلى بالسمن على نار خفيفة، ثم يُغمر بالماء ويضاف إليه البصل المقطّع والملح والبهار والقرفة. يُترك على نار متوسطة حتى ينضج.

يطهى اللبن الزبادي مع بياض البيض ودقيق الذرة ويحرّك المزيج باستمرار حتى يغلي ثم يرفع. يضاف اللحم المسلوق مع مرقه ويعاد الى نار خفيفة مدة ربع ساعة. يقدّم الطبق ساخناً.

يُراعى في طهو اللبن الزبادي تحريكه باستمرار وباتجاه واحد وعدم تغطية الوعاء حتى لا يفرط. يُمكن اضافة الحمّص المنقوع الى اللحم والبصل في اثناء السلق.



كنافه عثمليه

حلوى بالقشدة او الجبن، تسقى بالقطر قبل التقديم. تؤكل ساخنة او باردة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

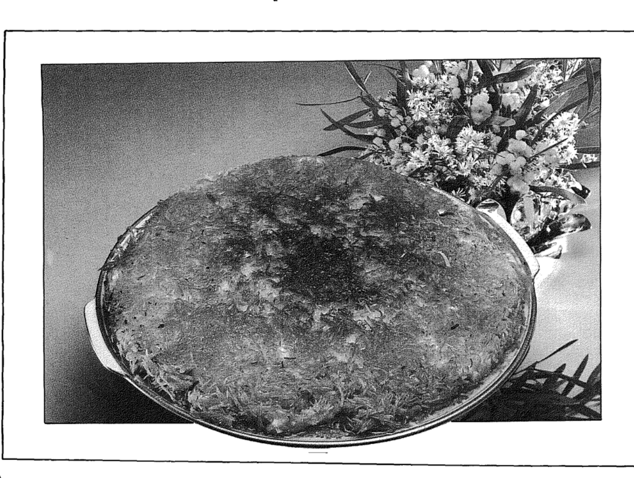
المقادير

- **نصف كيلوغرام من عجينة الكنافة**
- **اربع كؤوس من القشدة الطازجة أو نصف كيلوغرام من الجبن الحلو**
- **كأسان من سمن نباتي او الزبدة الحلوة**
- **نصف كأس من الفستق الحلبي المطحون**
- **كأسان من القطر البارد الجاهز**

التحضير

تحضر صينيتان قصيرتا الحافة وإحداهما أكبر من الثانية.

يدهن قعر الصينية الأولى بالزبدة. تفرك الشعيريات باليدين ويضاف إليها نصف كمية السمن وتكبس بالملعقة الخشبية. تقسم كمية عجينة الكنافة إلى قسمين. يوضع القسم الأول في الصينية المدهونة بالزبدة وتضغط حتى تتساوى. يقطع الجبن إلى شرائح رقيقة وترص فوق الكنافة حتى تغطيها تماماً. يوضع باقي مقدار الكنافة فوق الجبن المرصوص ويسوى السطح جيداً. يوزع باقي السمن على الجوانب والسطح وتغطى بالصينية الكبيرة. توضع الكنافة على النار الخفيفة جداً وتحرك الصينية باستمرار فوق النار حتى يحمر الوجه السفلي. وعندما يحمر الوجه السفلي تقلب الكنافة على وجهها الآخر ويستمر في تحريك الصينية حتى يحمر الوجه الآخر. ويمكن خبز الكنافة في الفرن الساخن. يصب القطر البارد فوق الكنافة وتقسم إلى قطع بحسب الطلب. تقدم ساخنة مع القطر مزينة بالفستق الحلبي.



المعمول

اقراص من الحلوى محشوة بالجوز والسكر، يضفي عليها ماء الزهر نكهة لذيذة. تقدم مزينة بالسكر الناعم.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

مقادير العجينة

- كيلوغرام ونصف من السميد
- ثلاث كؤوس من الدقيق (فرخة)
- كاسان من سمن نباتي او الزبدة
- كاس من السكر
- كاس من الماء الفاتر
- نصف كاس من ماء الزهر
- نصف كاس من ماء الورد
- ملعقة كبيرة من خميرة البيرة

مقادير الحشو

- ثلاث كؤوس من الجوز المفروم او الفستق
- نصف كاس من ماء الزهر
- كاس ونصف من السكر الناعم

التحضير

يخلط الدقيق مع السميد والسكر جيداً. يضاف السمن الى خليط الدقيق ويفرك بأطراف الأصابع. يضاف ماء الزهر وماء الورد ويخلط بالأصابع من دون أن يعجن حتى يصير كتلة ليّنة، تغطى وتترك مدة سبع ساعات. تذوّب الخميرة في الماء الفاتر وتصبّ فوق خليط السميد. يعجن حتى يصير متماسكاً، ويترك في مكان دافىء ليختمر مدة ثلاث ساعات او حتى تظهر عليه شقوق بسيطة.

يخلط الفستق او الجوز المفروم بالسكر الناعم ويضاف ماء الزهر ويقلب جيداً.

تقسم العجينة الى قطع تجوّف بالاصبع. تحشى بمقدار ملعقة كبيرة من خليط الفستق ثم تلف على شكل كرة. توضع القطع في قالب المعمول ويضغط عليها قليلاً ثم تقلب على سطح من الخشب او الرخام. ترتب في صينية مدهونة بالزبدة وتخبز في فرن متوسط الحرارة حتى يصير لونها ذهبياً. ينثر السكر فوقها وتقدم باردة.



مفروكه السميد

حلوى بالسميد والقطر. تُقدّم مغطّاة بالقشدة ومزيّنة باللوز والصنوبر المحمّص.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كأسان من السميد
- كأسان من السكر
- كأسان من القشدة
- نصف كأس من ماء الزهر
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي أو الزبدة
- كأس من الماء
- نصف كأس من اللوز المقشّر والمحمّص
- نصف كأس من الصنوبر المحمّص بسمن نباتي

التحضير

يوضع السكر والماء على نار خفيفة ويحرّك حتى يذوب تماماً. ثم يترك المزيج مدة خمس دقائق حتى يغلي.

يؤخذ مقدار كأس من القطر ويوضع في مقلاة على نار قوية حتى يتغيّر لونه ويصير بنياً فاتحاً.

يُرفع عن النار ويضاف الى بقية القطر. يحرّك المزيج حتى يتلوّن بكامله.

توضع الزبدة في وعاء على نار متوسطة ثم يضاف السميد ويحرك جيداً.

يضاف القطر الملوّن الى السميد ويحرّك المزيج جيداً.

يضاف ماء الزهر. يحرّك ويترك حتى يبرد. يُمد السميد في طبق التقديم بسماكة اصبع. يُغطّى بالقشدة. يزيّن باللوز والصنوبر عند التقديم.

مفروكه بالفستق

حلوى بالقشدة والفستق الحلبي المطحون. تقدّم في المناسبات الرسمية.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- كأس ونصف من السكر الناعم لصنع المفروكة ونصف كأس لرشّ سطحها به
- خمس كؤوس من السميد
- كأس من سمن نباتي
- ثلاث كؤوس من الفستق الحلبي المطحون
- نصف كأس من ماء الزهر
- كأسان من القشدة

التحضير

يخلط السميد مع كأس ونصف من السكر الناعم والفستق الحلبي بعد الاحتفاظ بملعقتين كبيرتين من الفستق جانباً.

يفرك الخليط بالسمن حتى تتشكّل عجينة متجانسة.

يضاف ماء الزهر ويخلط من جديد حتى تتماسك العجينة.

تقسم العجينة الى قسمين. يمدّ القسم الأول في صينية ويسوّى باليد حتى يتّخذ شكلاً مسطحاً. توزّع القشدة بملعقة فوق العجينة لتغطيها.

يُمدّ القسم الثاني من العجينة فوق القشدة ويسوّى باليد. ينثر ما تبقى من السكر الناعم على سطح العجينة وفوقه الفستق الحلبي المحتفظ به جانباً.

توضع الحلوى في الثلاجة قبل ساعتين من تقديمها.

يمكن الاستعاضة عن السكر الناعم المنثور على سطحها بقليل من القشدة.

يدقّ كيلوغرام من اللوز المقشّر في هاون ثم يضاف اليه ليتر من الماء مع نصف كيلوغرام من السكر، ويصفّى بعصره في قطعة قماش. يضاف السكر بمقدار نصف كيلوغرام آخر وقليل من ماء زهر البرتقال، وتكون النتيجة شراباً لذيذاً ومنعشاً يقدّم مع الحلوى في الأيام الحارّة.



مفروكه بالفستق

حلوى بجوز الهند

حلوى بجوز الهند واللبن (الحليب) والسكر والدقيق، من الاصناف اللبنانية اللذيذة. تقدم باردة مع الشراب.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- **خمس كؤوس من بشر جوز الهند**
- **كأسان ونصف من السكر**
- **ثلاث كؤوس من اللبن (الحليب)**
- **كأسان من الدقيق**
- **كأسان من الزبدة المذوبة السائلة**
- **ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر**

التحضير

توضع الزبدة المذوبة مع اللبن والسكر في وعاء على نار متوسطة. تقلّب حتى يذوب السكر بشكل تام فترفع عن النار وتوضع جانباً حتى تبرد.

ينخل الدقيق ويضاف الى مزيج السكر مع الباكينغ باودر وبشر جوز الهند. يعجن الخليط حتى تتشكّل عجينة متماسكة. تمدّ في صينية مدهونة بالسمن وتدخل الى فرن حار. تخرج الصينية من الفرن وتقطّع الى مربعات ثم تقدّم.





نمّورة

من الحلويات المنتشرة في العديد من البلدان العربية. تقدّم باردة.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **ثلاث كؤوس من السميد الخشن**
- **كأس من السكر**
- **كأس من اللبن (الحليب)**
- **كأس من اللبن الزبادي**
- **نصف ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا**
- **ملعقتان كبيرتان من الطحينة**
- **ملعقتان كبيرتان من ماء الزهر**
- **كأسان من القطر البارد**
- **ملعقتان كبيرتان من الزبدة**
- **نصف ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر**
- **لوز مقشّر أو صنوبر للتزيين**

التحضير

يخلط السميد مع السكر وبيكربونات الصودا والباكينغ باودر خلطاً جيداً ثم يضاف ماء الزهر.

يمزج اللبن مع اللبن الزبادي جيداً ويضاف المزيج الى خليط السكر والسميد. يقلّب الكل حتى يتكوّن عجيناً جامداً مع التنبّه الى عدم زيادة ليونة العجين حتى لا يتصلّب عند الخبز.

يدهن قعر الصينية وجوانبها بالطحينة ويمدّ العجين فيها. يمسّد سطح العجين ويزيّن بانصاف حبات اللوز أو الصنوبر ويترك مدة نصف ساعة ليرتاح.

تخبز النمورة في فرن متوسط الحرارة وتترك حتى تنضج ويحمرّ سطحها. تخرج الصينية من الفرن ويصبّ عليها القطر الممزوج بالزبدة وتعاد الى الفرن مدة خمس دقائق اخرى. تترك حتى تبرد في الصينية ثم تقسّم الى معينات وتقدّم.

سوار الست

من الحلويات اللبنانية التي تقدّم في المناسبات. تزيّن بالفستق المطحون بعد اضافة القطر اليها.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- مغلّف من العجينة المورقة «بيف باستري»
- كأس من الفستق المطحون
- كأسان من القطر الجاهز
- زبدة للدهن
- ملعقة كبيرة من الدقيق

التحضير

يقسّم العجين الى عشرة أقسام. يرقّ كل قسم من العجين فوق سطح مرشوش بالدقيق بشكل مربع. يُلف كل قسم من العجينة على عصا خاصة مدهونة بالزبدة، ثم تسحب العصا من الرقاقة ويطبق طرفا العجينة احدهما على الآخر، بحيث تأخذ شكلاً دائرياً مثل كعكة.

ترتّب الكعكات في صينية مدهونة بالزبدة ثم تدخل الى فرن حار حتى تنتفخ وتحمرّ. يصبّ عليها القطر البارد وتزيّن بالفستق المطحون. تقدّم باردة.

بقلاوة

رقائق البقلاوة باللوز والجوز والفستق، يتطلّب هذا الصنف دقة في التحضير. يقدّم مكسوّاً بالقطر ومزيّناً بالفستق الحلبي.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- خمس عشرة قطعة من رقائق البقلاوة او نصف كيلوغرام من العجينة المورقة «بيف باستري»
- كأسان من سمن نباتي او من الزبدة غير المملّحة
- كأسان من القطر
- فستق حلبي للتزيين
- كأسان من الفستق الحلبي او الجوز المفروم او اللوز المفروم
- ملعقة كبيرة من السمن العربي
- ملعقتان كبيرتان من السكر
- ملعقتان كبيرتان من ماء الزهر

التحضير

يحمّص الفستق أو اللوز أو الجوز على النار قليلاً بملعقة من السمن، ثم يخلط مع السكر وماء الزهر. في حال استعمال الفستق يستغنى عن السكر وماء الزهر. تعدّ صينية مستطيلة أو مستديرة، يذوب السمن على نار خفيفة ويدهن به قعرها بفرشاة خاصة.

توضع سبع رقائق في الصينية واحدة فوق الثانية، ويوضع قليل من السمن السائل بين كل طبقة واخرى بالفرشاة. يوزّع الحشو ويسوّى السطح ويغطّى خليط الجوز بالرقائق الباقية، بالطريقة نفسها.

تُدهن الطبقة الاخيرة بالسمن وتقطّع البقلاوة بسكين حادة قطعاً مثلثة أو مربعة وتدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة عشر دقائق او حتى يصير لونها ذهبياً.

ترفع من الفرن ويصب القطر البارد فوقها وهي ساخنة وتترك حتى تبرد تماماً. تزيّن البقلاوة بالفستق الحلبي وتقدّم.

إذا استعمل عجين بيف باستري فإنه يقسم الى قسمين. يرق القسم الأول ويمدّ في صينية مدهونة بالزبدة ثم يوضع الحشو ويغطّى بالقسم الثاني المرقوق. يقطّع العجين بالشكل المطلوب بعد دهن سطحه بالسمن.

يمكن ايضاً عمل العجين بشكل ملفوف (كلّ واشكر) بدلاً من عجنه في الصينية فيلف، بعد رقّه وحشوه، على شكل أسطوانة تقطّع الى قطع صغيرة. ترتّب هذه القطع في صينية مدهونة بالسمن وتغمر بالسمن السائل ثم تصفّى منه. تخبز في فرن متوسط الحرارة. تسقى بالقطر البارد ثم تقدّم باردة.

يزرع الجوز في مناخ معتدل دافىء. يحوي الحديد والكالسيوم والنحاس والزنك، اما زيته فيشكل نصف وزن حبته. ينصح به المصابون بداء السكري شرط الاّ يكثروا من تناوله لان له تأثيرات ضارة ايضاً.





العوامات

كرات من الحلوى بالقطر، صنف لذيذ الطعم وشهي الشكل. يتطلّب دقة في التحضير ويقدم بارداً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاث ساعات ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من الدقيق**
- **ملعقتان صغيرتان من خميرة البيرة المذوّبة في الماء الفاتر**
- **ثلاث كؤوس من الماء**
- **قليل من الملح**
- **زيت للقلي**
- **كاسان من القطر المحضّر**

التحضير

ينخل الدقيق والملح ثم يضاف الماء ومزيج الخميرة الى الدقيق. يعجن الخليط جيداً حتى يتشكل عجين ليّن ومتماسك. يترك العجين في وعاء مغطّى بقطعة من الشاش مدة ثلاث ساعات.

يسخن الزيت في وعاء ويوضع العجين في قبضة اليد ثم يضغط عليه بالاصابع إلى أن تتشكّل كرة من العجين.

تؤخذ كل كرة من العجين بملعقة صغيرة مبلولة بالماء حتى لا تلتصق بها. توضع هذه القطع في الزيت الساخن وتحرّك باستمرار حتى تحمرّ الكرات من كل جهاتها. ترفع بملعقة متعددة الثقوب، تغطّس في القطر البارد وتقلّب فيه حتى تتشرّبه.

ترفع من القطر وتقدّم باردة أو ساخنة. يمكن اضافة مقدار ربع كأس من الفستق المطحون الى العجين.

عـوامات بالبيض

قطع حلوى بالبيض والدقيق، تقدم مقلية ومغطاة بالقطر. يمكن حشوها بالفستق او الجوز.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كأس من الدقيق الأبيض المنخول
- كأس من الماء
- ثلاث بيضات
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- سمن نباتي للقلي
- رشة من الملح
- قطر محضر من كاسين من السكر وكأس من الماء وملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض وملعقة كبيرة من ماء الزهر

التحضير

يوضع الماء على نار خفيفة مع الزبدة حتى يغلي مرة واحدة، ثم يرفع الوعاء عن النار. يضاف الملح والدقيق كله دفعة واحدة مع التحريك بسرعة حتى يتجانس.

يعاد الى نار خفيفة او تحت وعاء عازل، مع ضغطه أو تقليبه بملعقة خشبية حتى يصير العجين كالمرق ولا يلتصق بالوعاء. يرفع عن النار ويترك حتى يبرد قليلاً.

يوضع العجين في العجّانة. يضاف اليه البيض واحدة تلو الاخرى حتى يتشرّب العجين البيض. يمكن تحريك العجين باليد بسرعة بدلاً من وضعه في عجّانة. يوضع السمن في وعاء. يسخّن إلى درجة الذوبان ثم تطفأ النار تحت الوعاء وتوضع فيه قطع العجين بحيث يغمرها السمن، حتى تصير ذهبية اللون.

من الضروري ان يكون السمن فاتراً وإلا فإن قطع العجين سوف تحترق من الخارج وتبقى طرية من الداخل. من الأفضل استعمال وعائين لصنع هذا النوع من الحلوى لتسخين السمن كلما برد.

تغمر قطع الحلوى بالقطر البارد ثم ترفع وتقدم.

الـــزلابيـــه

حلوى باللبن الزبادي والبيض والدقيق. تقدّم مقلية ومزيّنة بالسكر الناعم والقرفة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- كأسان من الدقيق المنخول
- ملعقة كبيرة من السكر
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- نصف كأس من السكر الناعم
- زيت للقلي
- ملعقة كبيرة من القرفة المطحونة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق المحلب
- ماء للعجن
- ملعقتان صغيرتان من الخميرة
- رشة من الفانيليا

التحضير

يوضع الدقيق في وعاء ويضاف إليه المحلب والملح والفانيليا والقرفة والخميرة المذوّبة بالماء الفاتر والسكّر. يخلط جيداً. يزاد الماء تدريجاً ويعجن باليد حتى تتشكّل عجينة لينة سائلة ومتماسكة.

تغطى وتترك جانباً حتى تختمر. يرفع قسم من العجين باليدين ويعطى شكل لفافة.

تقلى القطع في زيت حار فوق نار متوسطة الحرارة حتى يصير لونها ذهبياً. تُرفع وتوضع فوق ورق نشاف ليمتص الزيت الفائض. ينثر خليط السكّر الناعم فوق الزلابية.تؤكل ساخنة.

العصافيري

فطائر محشوّة بالقشدة ومزيّنة بالفستق الحلبي ومربّى زهر الليمون. تقدّم مع القطر.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

مقادير العجين

- **ملعقتان صغيرتان من الباكينغ باودر**
- **كأس وربع من اللبن (الحليب) او من الماء الفاتر**
- **كأس من الدقيق (الفرخة)**
- **زبدة للدهن**
- **او نصف كيلوغرام من القطايف الجاهزة**

مقادير الحشو

- **كأسان من القشدة الطازجة**
- **نصف كأس من الفستق الحلبي المطحون**
- **او نصف كأس من مربى زهر الليمون**

مقادير القطر

- **كأسان من السكر**
- **ملعقة كبيرة من ماء الزهر**
- **كأس من الماء**
- **ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض**

التحضير

يوضع الماء والسكر على نار متوسطة الحرارة مع التحريك المستمرّ حتى يذوب السكر بأكمله ويبدأ بالغليان. يضاف عصير الليمون ويترك مدة خمس دقائق. يرفع القطر عن النار ويضاف اليه ماء الزهر.

يمزج اللبن او الماء الفاتر مع الباكينغ باودر ثم يضاف الدقيق ويقلّب حتى تتشكّل عجينة رخوة. تترك لترتاح مدة ساعة الى ساعتين. تدهن مقلاة سميكة بالزبدة قبل بداية خبز القطايف.

يسكب فيها قليل من العجين على شكل قرص ويترك حتى يصير كالاسفنج. يلصق طرفا القرص من جهة واحدة وهو ساخن ويغطى حتى لا يجفّ لدى تعرضه للهواء. يحشى كل قرص بالقشدة ويزيّن بالفستق الحلبي او زهر الليمون. يقدّم مع القطر البارد.

القراقيش

رقائق من العجين مقلية. تؤكل ساخنة ويمكن اضافة القطر اليها عند التقديم.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من عجينة الرقائق الجاهزة أو من عجينة بيف باستري**
- **زيت نباتي للقلي**
- **نصف كأس من السكّر الناعم**
- **ملعقتان كبيرتان من مسحوق القرفة**

التحضير

تُفرد الرقاقة على طاولة. تقسم الى قطع مستطيلة مع وجوب تغطيتها في اثناء العمل وبعده حتى لا تجف.

إذا استعمل عجين بيف باستري فإنه يرق قدر المستطاع ثم يقسّم الى قطع مستطيلة او دائرية بحسب الطلب.

تقلى القطع بالزيت الحامي حتى تحمرّ. توضع في مصفاة لتصفّى من زيتها. تقدّم القراقيش ساخنة بعد نثر السكر الناعم ومسحوق القرفة على سطح كل واحدة منها.

يستعاض عن السكر الناعم بالقطر الساخن فتغطّس كل قطعة بالقطر ثم ينثر عليها قليل من القرفة.



العصافيري

عيش السرايا

حلوى من الخبز الافرنجي والعسل والقشدة، من اشهر الحلويات اللبنانية. تقدّم مزيّنة بالفستق الحلبي.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

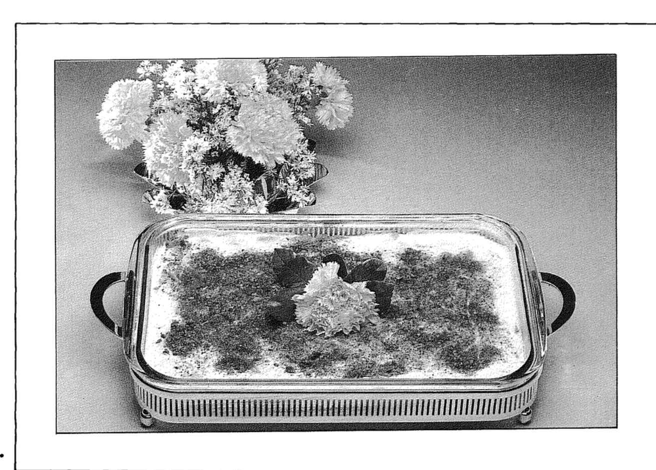
- **رغيف من الخبز الافرنجي (بان كاريه)**
- **ثلاث كؤوس من القشدة**
- **أربع كؤوس من السكر**
- **كأسان من الماء**
- **ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض**
- **نصف كأس من ماء الزهر**
- **ملعقة صغيرة من القهوة الاميركية بحسب الرغبة**
- **ملعقة كبيرة من العسل**
- **نصف كأس من ماء الورد**
- **كأس من الفستق الحلبي المطحون ناعماً**

التحضير

تنزع القشرة الخارجية للرغيف بسكين حادّة ثم يقسم الرغيف الى قسمين باتجاه أفقي.

يوضع كأس ونصف من السكر في المقلاة على نار متوسطة ويحرّك بملعقة خشبية باستمرار حتى يذوب السكر تماماً ويبدأ بالاحمرار فيرفع.

يوضع باقي السكر مع الماء على نار متوسطة ويحرّك حتى يغلي. يصب فوقه عصير الليمون. يضاف السكر المحروق مع العسل والقهوة ويترك حتى يغلي من جديد. يرفع عن النار ويضاف اليه ماء الورد وماء الزهر. يرتّب الخبز في طبق خاص بالفرن ويصب فوقه نصف كمية القطر المحضّر. يدخل الطبق الى فرن ساخن. يضغط الخبز من وقت الى آخر بملعقة حتى لا ينتفخ. تُزاد كمية القطر كلما نقصت. يترك حتى يحمرّ السطح. توزّع عليه القشدة ويزيّن بالفستق المطحون بعد أن يبرد.



ارز بالحليب المبطن

أرز باللبن (الحليب)، من الحلويات الشهية التي يتميّز بها المطبخ اللبناني. يضاف اليه مزيج النشاء وعصير البرتقال. يقدّم بارداً.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

مقادير الأرز باللبن

- ثلاثة ليترات من اللبن (الحليب)
- كأس من الأرز
- كأس ونصف من السكر
- ملعقتان صغيرتان من النشاء (كورن فلور)

مقادير الألماسية

- ثلاثة أرباع كأس من النشاء
- سكر بحسب الرغبة
- خمس كؤوس من عصير البرتقال
- أربع كؤوس من الماء

التحضير

يغسل الأرز ثم يصفّى. يمزج النشاء باللبن. يوضع على نار متوسطة مع التحريك باستمرار وإضافة الأرز حتى يسمك قليلاً فيوضع السكر.

يحرّك حتى يصير المزيج سميكاً. يملأ كل طبق صغير إلى نصفه بالأرز بالحليب.

لصنع الألماسية يذوب النشاء بالماء ويترك على نار متوسطة حتى يغلي.

يضاف اليه السكر وعصير البرتقال. يترك المزيج حتى يغلي ويصير سميكاً مع التحريك المستمرّ.

تسكب الماسية البرتقال فوق الأرز بالحليب بعد ان يبرد كي لا يختلطا.

المغلي

ارز مطحون مع الكراويا. يزيّن بالقلوبات وجوز الهند المبشور.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الارز المطحون
- كيلوغرام من السكر
- ستة ليترات من الماء
- ملعقتان كبيرتان من مسحوق الكراويا
- ملعقة كبيرة من مسحوق القرفة
- كأس من الجوز المفروم فرماً خشناً
- كأس من الصنوبر
- كأس من الفستق الحلبي المقشّر
- كأس من اللوز المقشّر
- كأس من جوز الهند المبشور

التحضير

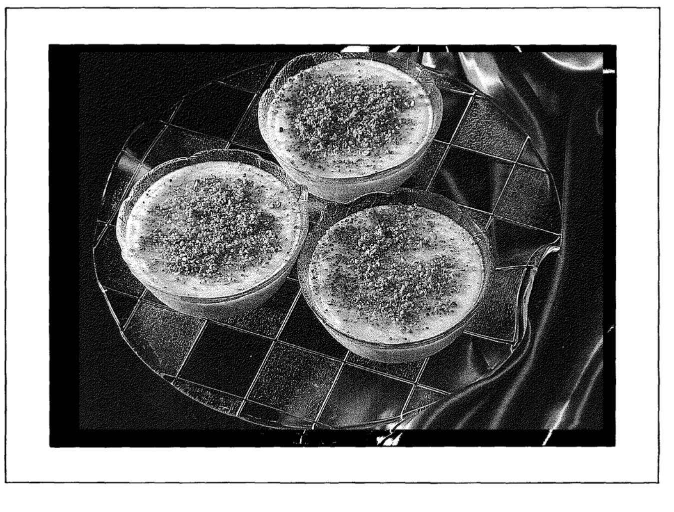
يوضع الماء في وعاء كبير على النار ليغلي. يُذوّب الارز بالماء البارد. يضاف الى الوعاء مع البهارات.

يضاف السكر مع استمرار التحريك الى أن ينضج ما في الاناء ويصير لزجاً.

يُصب المغلي في اطباق صغيرة. يترك حتى يبرد.

يزيّن سطح كل طبق ببشر جوز الهند وبقليل من القلوبات المنظفة والمنقوعة بالماء قبل ساعتين من تقديم المغلي.

يزرع الجوز في المناطق الدافئة. هو غنيّ بفيتامين «أ» و «ب» ويحتوي على الحديد والكالسيوم والنحاس. يُغلى ورق الجوز ويستعمل كمقوٍ للشعر فيكسبه تألقاً ولمعاناً ويمنحه النعومة.



حليب باللـــوز

حلوى من اللبن (الحليب) والأرز الناعم واللوز والفستق المطحون.

يمكن اضافة القطر اليها.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **اثنتا عشرة كاساً من اللبن (الحليب)**
- **خمس ملاعق كبيرة من الارز الناعم**
- **ملعقة كبيرة ونصف من النشاء**
- **سكر بحسب الرغبة**
- **ربع كيلوغرام من اللوز المطحون**
- **ملعقتان كبيرتان من ماء الزهر**
- **نصف كاس من الفستق المقشر والمطحون**

التحضير

يوضع اللبن والارز والنشاء على نار متوسطة مع التحريك المستمر بملعقة خشبية. يضاف اللوز المطحون والسكر ويتابع التحريك حتى يشتدّ المزيج. يضاف ماء الزهر ويرفع المزيج عن النار. توضع في قعر كل طبق كمية من الفستق ويوزّع فوقها المزيج.

يقدم الطبق بارداً.

يصنع النشاء من القمح بنقعه مدة اربعة ايام مع تغيير الماء يومياً ثم طحنه بمفرمة اللحم واضافة الماء اليه. يحرك ويزال عنه القشر. يترك النشاء حتى يرقد. يصفّى النشاء من الماء ويوضع في الشمس فوق قطعة من القماش حتى يجفّ.

حلاوة الجبن

لفائف من الجبن والسميد محشوة بالقشدة. من الحلويات اللبنانية الشهيرة والشهية. تقدم مع القطر مزينة بمربى الزهر والفستق الحلبي المطحون.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من الجبن الأبيض**
- **كأس من السميد**
- **نصف كيلوغرام من القشدة**
- **كأس من القطر**
- **ملعقتان كبيرتان من مربى زهر الليمون**
- **ملعقتان كبيرتان من الفستق الحلبي المطحون**
- **ملعقتان كبيرتان من ماء الزهر**
- **ملعقتان كبيرتان من ماء الورد**

التحضير

يقسم الجبن الى قطع صغيرة، تنقع بالماء مدة ست ساعات مع تغيير الماء عدة مرات حتى يحلو طعمها ثم تصفّى.

يُسيّل الجبن في قليل من الماء ويضاف اليه السميد بالتدريج ويستمر التحريك على نار متوسطة.

يصب كأس من القطر فوق مزيج الجبن والسميد ويحرك المزيج حتى يمتص السميد كمية القطر. يضاف ماء الزهر وماء الورد مع التحريك المستمر مدة خمس دقائق.

يرفع الوعاء عن النار وتدهن صينية كبيرة بقليل من القطر. تصبّ حلاوة الجبن وترق بسماكة نصف سنتمتر. تقسم بالسكين مربعات. يحشى كل مربع بالقشدة. يطوى طرفا المربع على القشدة وتلف الحلاوة بشكل اصبع. ترتب أصابع حلاوة الجبن في طبق وتزين بمربى زهر الليمون والفستق المطحون. تقدم باردة مع القطر.

مشّبك

من الحلويات اللبنانية اللذيذة. تقدّم مع القطر.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاث ساعات ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من الدقيق**
- **ملعقتان صغيرتان من خميرة البيرة المذوّبة في الماء الفاتر**
- **ثلاث كؤوس من الماء**
- **رشة من الملح**
- **زيت نباتي للقلي**
- **كأسان من القطر المحضّر**

التحضير

ينخل الدقيق والملح في وعاء. يضاف مزيج الخميرة والماء الى الدقيق. يعجن الخليط جيداً حتى تتشكّل عجينة لينة ومتجانسة. تترك العجينة في الوعاء وتغطّى بقطعة من الشاش. تترك مدة ثلاث ساعات حتى تختمر.

يسخّن الزيت في وعاء. يملأ قمع الزيت بمقدار من العجينة. ويغلق طرف فوهته باليد كي يسهل التحكم في كمية العجينة الخارجة من اسفله.

تصب العجينة في الزيت الحار على شكل دوائر وتترك حتى تحمرّ. ترفع من الزيت وتغطّس في القطر البارد. يحضر باقي العجينة بالطريقة نفسها.

الكرابيج

اقراص من الحلوى محشوة بالفستق والسكر. تقدم مزينة بالقرفة والكريما الجاهزة.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

مقادير العجينة

- سبع كؤوس من السميد
- ثلاث كؤوس من الماء
- ثلاث كؤوس من سمن نباتي
- ملعقة كبيرة من الخميرة
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من ماء الزهر
- مقدار من الناطف الجاهز المتوافر في الاسواق

مقادير الحشو

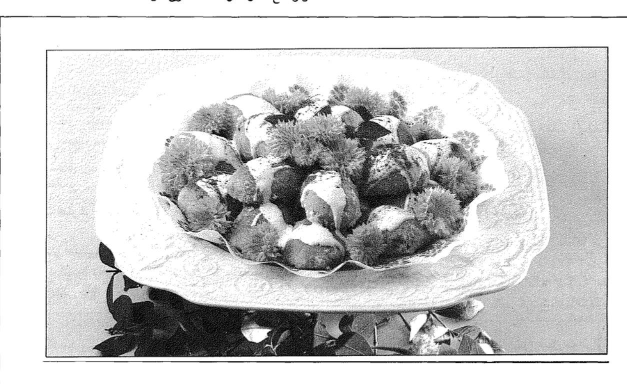
- كأسان من الفستق المقشر
- ملعقة صغيرة من القرفة
- كأس من السكر الناعم
- ملعقتان كبيرتان من ماء الزهر
- زبدة للدَهن

التحضير

ينخل السميد مع الخميرة والملح جيداً. يضاف اليه مزيج الماء والسمن وماء الزهر، ويعجن الكل حتى يصير عجينة متماسكة. تترك لتختمر حتى صباح اليوم التالي في طبق مغطّى.

يخلط الفستق مع ماء الزهر والسكر في وعاء.

تقسم العجينة الى قطع بحجم حبة الجوز. تجوّف بشكل بيضوي وتحشى بخليط الفستق ثم تختم. ترتّب القطع في قالب خاص وتقلب على صينية مدهونة بالزبدة. تخبز في فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة. تقدّم باردة او ساخنة وتوضع القرفة والناطف فوق كل قطعة.



الشعيبيات

رقائق محشوة بالسميد واللبن (الحليب)، تقدّم ساخنة ومزينة بالفستق الحلبي المطحون.

عدد الأشخاص: سبعة، **مدة التحضير**: نصف ساعة، **مدة الطهو**: نصف ساعة.

المقادير

- **تسع قطع من رقائق العجين الخاصة بالبقلاوة**
- **كأس من سمن نباتي سائل**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من الفستق الحلبي المطحون**
- **كأسان من القطر الساخن**
- **نصف كأس من السميد الناعم (دقيق الفرخة)**
- **كأسان ونصف من اللبن (الحليب)**
- **نصف كأس من السكر**
- **نصف كأس من ماء الزهر**

التحضير

يجهز الحشو بوضع السميد على نار خفيفة ويقلّب بملعقة خشبية حتى يسخن من دون أن يتغير لونه.

يصب اللبن تدريجاً فوق السميد مع التحريك المستمر. يضاف السكر الى المزيج ويحرك حتى يغلي مدة عشر دقائق على نار خفيفة، يرفع ويضاف ماء الزهر ويحرك المزيج ويجب أن يكون جامداً كاللبن الزبادي المصفّى (اللبنة).

تدهن الصينية بالسمن وترتب الرقائق فوقها مع دهن كل قطعة بالسمن السائل بفرشاة وتترك الأخيرة من دون دهن.

تقسم الرقائق الى مربعات بحسب الرغبة.

تحشى كل قطعة بملعقة كبيرة من الحشو المعد وتطوى بحيث تأخذ شكل مثلث.

ترتب الشعيبيات في صينية مدهونة بالسمن ويدهن سطحها بالسمن وتخبز في فرن حار مدة ربع ساعة.

يصب القطر الساخن فوق الشعيبيات وتترك في الفرن المطفأ مدة عشر دقائق حتى تمتص قطع الشعيبيات القطر.

تقدم ساخنة بعد تزيينها بالفستق المطحون.

الحبوب

حلوى مشهية من القمح. يكسبها ماء الزهر مذاقاً لذيذاً. تقدم مزيّنة بالمكسّرات المنوّعة.

عدد الأشخاص: سبعة، **مدة التحضير**: نصف ساعة، **مدة الطهو**: ساعة ونصف.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من القمح الجيد**
- **سكر بحسب الرغبة**
- **نصف كيلوغرام من اللوز**
- **نصف كيلوغرام من الجوز المحمص**
- **كأس من ماء الزهر**
- **ربع كيلوغرام من الفستق الحلبي**
- **ربع كيلوغرام من جوز الهند المطحون**
- **ربع كيلوغرام من الصنوبر**
- **ثلاثة كيلوغرامات من اللبن (الحليب)**

التحضير

ينقى القمح ويغسل ثم ينقع بالماء الساخن مدّة أربع ساعات. يُطبخ على نار هادئة الى أن ينضج تماماً.

تطحن ثلاثة أرباع كمية القمح في مطحنة كهربائية ثم توضع في الماء على نار متوسطة وتضاف كمية القمح الباقية من دون أن تُطحن. يضاف السكر ويطبخ الى ان يصير المزيج سميكاً ويضاف اليه ماء الزهر. يحرّك ثم يصب في اطباق صغيرة. يسلق اللوز ثم يقشّر ويحمّص على النار بلا زبدة، كما يحمّص الجوز بعد تنقيته. ينقع الصنوبر في الماء حتى تنتفخ حباته.

يوضع جوز الهند فوق أطباق الحبوب ثم اللوز والجوز والصنوبر والفستق. تقدّم الحبوب باردة.

يمكن طهو الحبوب باللبن بخلط كل من القمح المطحون وغير المطحون مع اللبن عوضاً عن الماء مع استمرار التحريك حتى يسمك الخليط. يضاف السكر واخيراً ماء الزهر ثم يرفع عن النار.

لبنان

مقبلات

سلطة

طبق اول

طبق رئيسي

حلويات

